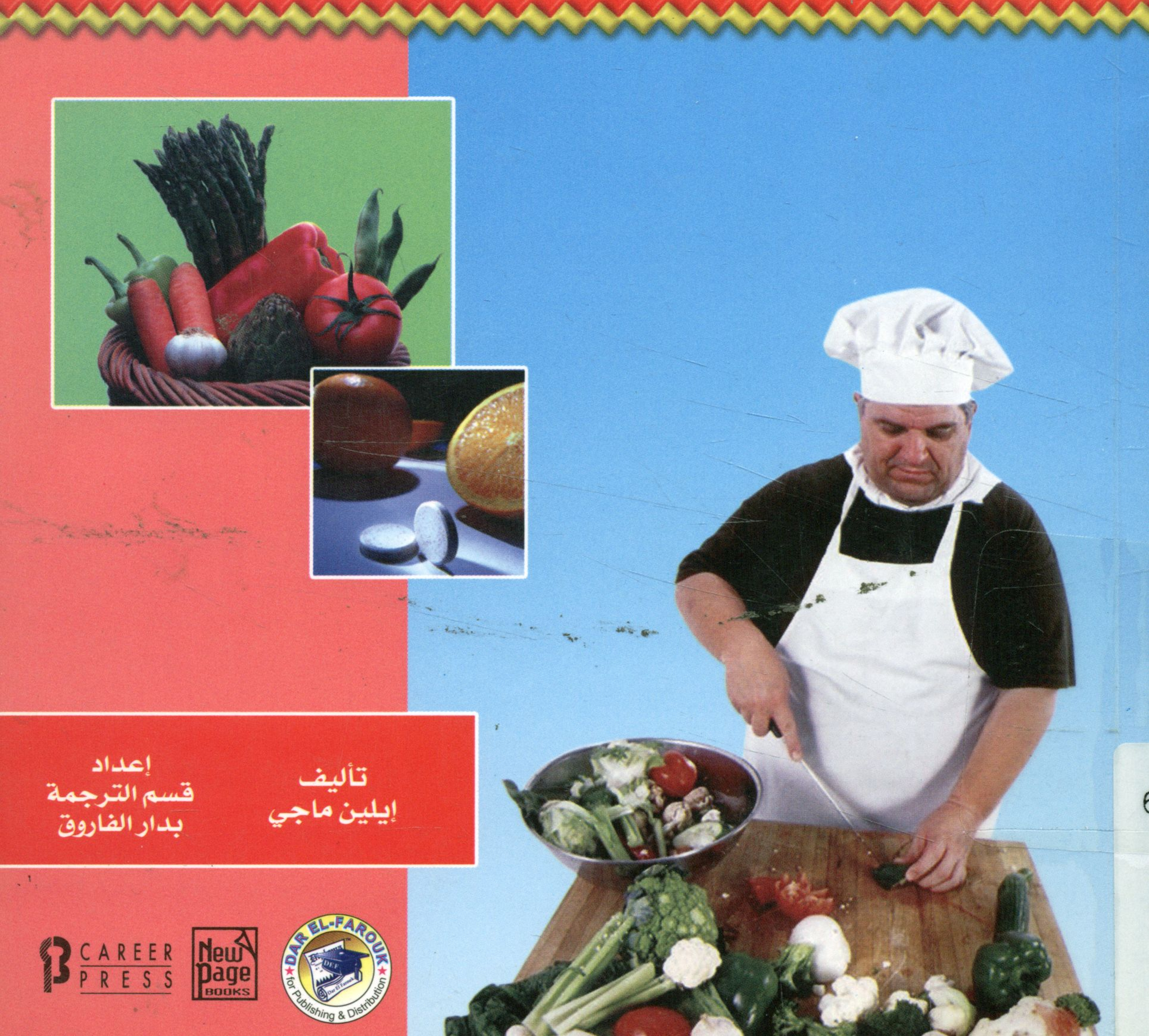
الغذاء الطبي

ماذا تأكل إذا كنت مصابًا بالحموضة؟

Tell Me What to Eat If I Have Acid Reflux



تأليف
إيلين ماجي

إعداد
قسم الترجمة
بدار الفاروق



ماذا تأكل إذا كنت مصابًا بالحموضة؟

Tell Me What To Eat If I Have Acid Reflux

الناشر: دار الفاروق للنشر والتوزيع

☜ الحائزة على الجوائز الآتية ☞

جائزة أفضل ناشر ثقافي عام في مصر لعام ٢٠٠٤
جائزة أفضل ناشر للأطفال والناشئة في مصر لعام ٢٠٠٣
جائزة أفضل ناشر مدرسي في مصر لعام ٢٠٠٣
جائزة أفضل ناشر للترجمة من وإلى اللغة العربية في مصر لعام ٢٠٠٣
جائزة الإبداع في مصر لعام ٢٠٠٢ (الجائزة الذهبية)
جائزة أفضل ناشر علمي وجامعي في مصر لعام ٢٠٠١
جائزة أفضل ناشر علمي وجامعي في مصر لعام ٢٠٠٠
المركز الرابع كأفضل دار نشر على مستوى العالم في مجال الترجمة في معرض فرانكفورت عام ٢٠٠٠

فرع وسط البلد: ٣ شارع منصور - المبتديان - متفرع من شارع مجلس الشعب محطة مترو سعد زغلول - القاهرة - مصر.

تليفون: ٧٩٥٣٠٣٢ (٠٠٢٠٢) - ٧٩٤٣٢٠٣ (٠٠٢٠٢)

فاكس: ٧٩٤٣٦٤٣ (٠٠٢٠٢)

فرع الدقي: ١٢ شارع الدقي الدور السابع - إتجاه الجامعة منزل كوبري الدقي - جيزة - مصر

تليفون: ٣٣٨٠٤٧٣ (٠٠٢٠٢) - ٧٦٢٢٨٣٠ (٠٠٢٠٢)
٧٦٢٢٨٣١ (٠٠٢٠٢) - ٧٦٢٢٨٣٢ (٠٠٢٠٢)

فاكس: ٣٣٨٣٠٧٤ (٠٠٢٠٢)

العنوان الإليكتروني:

www.darelfarouk.com.eg

الناشر الأجنبي: كاريير برس

تأليف

إيلين ماجي

إعداد

قسم الترجمة بدار الفاروق

تحـــذيـــر

الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٥

الطبعة الأجنبية ٢٠٠٢

عدد الصفحات ١٦٠صفحة

رقم الإيداع ١١٢٧٨ لسنة ٢٠٠٥

الترقيم الدولي: 977-345-965-9



ماذا تأكل إذا كنت مصاباً بالحموضة؟

Tell Me What To Eat If I Have Acid Reflux

المحتويات

تمهيد

يعاني ١٨٪ من الأشخاص حول العالم من أعراض الحموضة. ففي الوقت الذي أحرزت فيه العلوم الطبية تقدمًا ملحوظًا في علاج مرض الحموضة أو مرض الارتجاع المعدي المريئي (Gastroesophageal reflux disease - GERD)، فإن هذا المرض لا يزال مرضًا مزمنًا وانتكاسيًا.

يرجع السبب في ذلك حقيقةً إلى أنه غالبًا ما يصعب تشخيص مرض الارتجاع المعدي المريئي، كما يصعب الكشف عنه أيضًا. ومما يثير الدهشة أنه مقارنة بالعدد الكبير من المصابين بهذا المرض، لا يسعى سوى عدد قليل منهم فقط وراء طلب النصيحة الطبية. فغالبًا ما يقوم الأشخاص بتناول الأدوية دون استشارة الطبيب. ولكن، عادةً ما يكون الاختفاء المؤقت للأعراض المرضية من أكثر الأشياء المضللة التي توهم المرضى بالشفاء. وجدير بالذكر أن مضاعفات مرض الارتجاع المعدي المريئي يمكن أن تختفي تحت استجابة الأعراض للأدوية التي يمكن صرفها وتناولها دون الحاجة لاستشارة الطبيب، حتى أقل هذه الأدوية تأثيرًا. فمن المعروف أن المرضى المصابين بمرض الحموضة على المدى الطويل يمكن أن يعانوا من أعراض أقل للمرض مع مرور الوقت. وبالرغم من ذلك، فإنه من الممكن أن يتطور المرض إلى مرحلة قد يجهلها المريض. ولكن، لا يجب أن نبالغ في التأكيد على أهمية التوصل إلى تشخيص محدد لمرض الارتجاع المعدي المريئي.

فمؤخرًا، قامت العديد من الجهات بشن حملات تثقيفية بهدف توعية الأشخاص بمزيد من المعلومات عن مرض الارتجاع المعدي المريئي. كذلك، أثارت المعلومات التي نشرت مؤخرًا عن مخاطر السرطان الناجم عن مرض الارتجاع المعدي المريئي فضول الأشخاص المصابين بمرض الارتجاع المعدي المريئي، وحتى هؤلاء المصابين بأقل أعراضه حدةً.

كطبيب، شعرت بقلة حيلة تجاه إمداد المرضى بنصائح مفصلة عن نظم الغذاء الواجب اتباعها وأفضل أسلوب للحياة يمكن اتباعه أيضًا. كما انتابتني الدهشة والإعجاب تجاه رغبة أحد المرضى في إدراك السبب القائم وراء الإصابة بهذا المرض. ومن الجدير بالذكر، يعد التعرف على الجانب الطبي لمرض الارتجاع المعدي المريئي الشغل الشاغل لمعظم الأطباء. كما أنهم ليسوا مؤهلين بالدرجة الكافية ليقدموا للمرضى طرقًا جديدة لإدخال مزيد من التغييرات

المفيدة على نظم الغذاء وأساليب الحياة. فمثل هذه الأشياء تعد الأساس في العلاج الناجح لأي مشكلة طبية، بما في ذلك مرض الحموضة.

يقدم هذا الكتاب تحت عنوان "ماذا تأكل إذا كنت مصابًا بالحموضة؟" نظرة شاملة للآليات والأسباب القائمة وراء مرض الحموضة ويكشف عن الكثير من مظاهره وأعراضه. كما يتناول هذا الكتاب بالتفصيل النواحي الطبية لعلاج مرض الارتجاع المعدي المريئي والإجراءات الواجب اتخاذها. كذلك، يعرض هذا الكتاب لأحدث الإجراءات المتخذة لعلاج هذا المرض دون الحاجة للتدخل الجراحي.

وجدير بالأهمية، يعرض هذا الكتاب لشتى مظاهر الاضطرابات الخاصة بمرض الحموضة، مما قد يساعد القارئ على إدراك ماهية مرض الارتجاع المعدي المريئي بسهولة ويسر. كما أنها تمد المريض باستراتيجية فعلية وواقعية من شأنها أن توجهه للوجهة الصحيحة نحو العلاج للتحكم في حالته المرضية عن طريق اتباع نظام غذائي أكثر فعالية وأسلوب حياة أفضل. وبالإضافة إلى النصائح السديدة الخاصة بأساليب الحياة الواجب اتباعها، فهناك الكثير والكثير من وصفات الطعام المتنوعة والتي يعرضها هذا الكتاب للقارئ بشكل يجعله قادرًا على إعداد مثل هذه الأطعمة لوضع مرض الحموضة تحت سيطرته.

يعد هذا الكتاب بحثًا كاملاً متكاملاً عن أسس التغذية اللازمة لعلاج مرض الحموضة ويقدم بعض الإرشادات العملية التي ستؤدي بالمريض إلى التمتع بحياة أفضل. وأنصح مرضى الحموضة كافة بقراءة هذا الكتاب كدليل عملي مساعد للعلاج.

المقدمة

إذا ما قمت عزيزي القارئ بذكر كلمة واحدة فقط ألا وهي "الحموضة"، فسرعان ما سيقوم الشخص الذي تتحدث معه في تلك الأثناء بإخبارك بشيء من اثنين إما أنه يعاني من هذا المرض أو أنه يعرف العديد من الأشخاص الذين يعانون من المرض نفسه. ومؤخراً، سمعت الكثير والكثير عن أشخاص قد تم تشخيص حالتهم على أنهم مصابون بمرض الحموضة. فأنا أعرف الكثير من الأصدقاء المقربين وغيرهم من أفراد عائلتي الذين يعانون من مرض الحموضة. لذلك، كان هذا أحد الأسباب التي جعلتني أقدم هذا الكتاب تحت عنوان "ماذا تأكل إذا كنت مصاباً بالحموضة؟" ضمن سلسلة الغذاء الطبي.

لا يجب أن يتم تجاهل مرض مثل مرض الحموضة أو يتم علاجه من جانب الشخص المصاب دون اللجوء إلى طبيب. فما يقلقني حقاً هو أن حوالي ٥٠٪ من المصابين بالحموضة لا يدركون أنهم أمام مرض فعلي.

ففي إحدى الدراسات التي تقيس مدى صحة المزاج الانفعالي لدى الأشخاص، سجل الأفراد المشكوك في إصابتهم بمرض الحموضة معدلات أسوأ من هؤلاء الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، مثل مرض السكر أو ارتفاع ضغط الدم أو القرحة الهضمية - قرحة في المعدة - (Peptic ulcer) أو الذبحة (Angina).

لكن، لا تزال هناك بارقة أمل؛ فمرض الحموضة يعد من الأمراض التي يمكن علاجها بوجه عام. وفي الوقت الحالي، ثمة أخبار أفضل تدعو للتفاؤل بصدد ذلك الأمر؛ حيث إن معظم المصابين بمرض الحموضة يعانون من أعراض غير حادة للمرض يمكن التحكم فيها عن طريق العلاج الطبي وإضفاء بعض التغييرات على أسلوب حياتهم.

فإذا كنت عزيزي القارئ تشك في أنك مصاب بمرض الحموضة، ولكنك لم تقم بعد باستشارة طبيب، فإن استشارة الطبيب تعد هي الخطوة الأولى التي يجب أن تتخذها. أما عن الخطوة الثانية فهي تتلخص في التعاون مع الطبيب لوضع أفضل خطة للعلاج. ومهما كانت خطة العلاج الطبي التي قررت أنت وطبيبك اتباعها، يقدم لك هذا الكتاب نصائح خاصة بنظام الغذاء الواجب اتباعه وأسلوب الحياة الأفضل.

ليس هناك ضرورة للمعاناة بعد الآن. فلتتأكد أولاً إذا ما كنت مصاباً بمرض الحموضة أم لا، ثم قم بعدها بالحصول على المساعدة التي تحتاجها لتسترد صحتك مرة أخرى. فسوف تساهم قراءتك لهذا الكتاب في وصولك للهدف المنشود.

الفصل الأول

كل ما يجب أن تعرفه عن مرض الحموضة

تتناول معظم فصول الكتاب الخيارات المتاحة لعلاج مرض الحموضة من خلال إضفاء بعض التغييرات على أسلوب الحياة الواجب اتباعه ونظام الغذاء المناسب. فلا تقلق عزيزي القارئ؛ لأنك ستجد ضالتك في هذا الكتاب. ولكن يجب عليك أولاً أن تعرف بعض المعلومات المفصلة عن مرض الحموضة. سوف تتعرف في هذا الفصل على ماهية مرض الحموضة وكيفية التخلص من أعراضه. كما ستتعرف على الخيارات الطبية المطروحة أمامك بدءاً من الأدوية التي يمكن صرفها دون استشارة الطبيب حتى العلاج بالتدخل الجراحي. كذلك، سيمكنك التعرف على الآثار الجانبية لكل خيار، بالإضافة إلى المخاطر الناجمة عن اتباع كل على حدة. ستجد تلك المعلومات كافة في هذا الفصل، كما سيمكنك التعرف على جميع إجابات تلك الأسئلة التي تريد طرحها على الطبيب بصدد مرض الحموضة.

س: من هو مريض الحموضة؟

إذا كنت مصاباً بمرض الحموضة، فلست بالطبع الشخص الوحيد المصاب بهذا المرض؛ حيث يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من حرقة في المعدة (ويعد الشعور بحرقة في المعدة من الأعراض الرئيسية لمرض الحموضة). ويصاب حوالي ٧٪ من تعداد السكان حول العالم بمرض الحموضة، بما في ذلك الرجال والسيدات والأطفال.

س: ما الذي يحدث داخل جسم المصاب بالحموضة؟

عندما يكون الشخص مصاباً بالحموضة، يتدفق حمض من المعدة باتجاه عكسي لأعلى حتى يصل إلى المريء. لذلك، جاءت كلمة "الحموضة" من الحمض الموجود بالمعدة، كما جاءت كلمة "الارتجاع" (أي الارتجاع المعدي المريئي) من "التدفق العكسي" لحمض المعدة لأعلى حتى يصل إلى الجزء السفلي من المريء. وتبدو هذه العملية بسيطة، بالرغم من أن ارتجاع الحمض من المعدة يمكن أن يتسبب في إصابة بطانة المريء، مما يشكل خطراً على حياة الشخص المصاب. فمن الممكن أن يتسبب ذلك في حدوث اضطرابات في النوم والشعور بالتعب بعد تناول الوجبات، كما يمكن أن يحدث آلاماً واضطرابات شديدة. علاوة على ذلك، إذا لم تتم معالجة مرض الحموضة، فإنه من الممكن أن يؤدي بالشخص إلى مضاعفات خطيرة.

فعندما يقوم الجسم بوظائفه بشكل طبيعي، لن يصل الحمض الموجود بالمعدة مطلقًا إلى المريء. وكما نرى، يشتمل جسم الإنسان على صمام عضلي يُسمى بالعضلة العاصرة(١) للجزء السفلي للمريء (Lower esophageal sphincter)، ويعمل هذا الصمام على ربط نهاية الجزء السفلي من المريء بنهاية الجزء العلوي من المعدة. ومن المفترض أن يتدفق الطعام لأسفل من المريء إلى داخل المعدة؛ حيث يواصل الطعام تدفقه ليتم هضمه. ولكن في حالة الإصابة بمرض الحموضة، يصاب هذا الصمام بالارتخاء المتكرر، مما يسمح لبعض الحمض الموجود بالمعدة بالارتجاع لأعلى حتى يصل للمريء.

س: هل هناك علاج لمرض الحموضة؟

يعد مرض الحموضة من الأمراض المزمنة متكررة الحدوث التي لا تشفى من تلقاء نفسها. لذا، يمكن القول إنه ليس هناك علاج لمرض الحموضة في حد ذاته. ولكن عادةً ما تظهر فعالية العلاج الطبي والعلاج من خلال تغيير أسلوب الحياة على المدى الطويل. وتساعد هذه الطرق العلاجية في التخفيف من حدة الأعراض المرضية لدى معظم الأشخاص المصابين بالحموضة. وتتضمن الخيارات المتعلقة بالعلاج إضفاء بعض التغييرات على أسلوب حياة الشخص أو تناول أدوية معينة أو التدخل الجراحي أو مزيجًا من كل ما سبق.



أهداف علاج مرض الحموضة

١- التحكم في أعراض مرض الحموضة، ليشعر الشخص المصاب بمزيد من التحسن.
٢- علاج المريء من أي التهابات أو مشكلات أخرى.
٣- التحكم في المضاعفات الناتجة عن الإصابة بمرض الحموضة أو منعها.
٤- التقليل من الأعراض المصاحبة لمرض الحموضة لضمان عدم تأثر الحياة اليومية بالمرض أو تأثرها بأقل حد ممكن.

(١) العضلة العاصرة هي عضلة دائرية تقبض فتحة المريء في الجسم، ثم ترتخي بتأدية وظيفتها الطبيعية.



س ما أكثر الأعراض المصاحبة لمرض الحموضة شيوعًا؟

يعتبر الشعور بحرقة في المعدة من أكثر الأعراض شيوعًا بين الأشخاص المصابين بالحموضة. ويشعر الشخص المصاب بهذه الحرقة بعد ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة من تناول وجبة ثقيلة. وعند ارتجاع كمية كبيرة من الحمض الموجود في المعدة إلى الجزء السفلي من المريء، ينتاب الشخص شعور بحرقة في المعدة نتيجة لذلك. ويتم وصف هذا العرض بأنه شعور بحرقة في المنطقة الواقعة خلف عظام الصدر (أو القلب) مباشرةً، والذي يمتد لأعلى في اتجاه العنق والحلق. ومن الممكن أن يستمر الشعور بحرقة في المعدة لساعات عديدة وغالبًا ما يزداد هذا العرض سوءًا بعد تناول الوجبات. ولكن، جدير بالذكر أن تعرض الشخص لمثل هذا الشعور بين الحين والآخر لا يعني بالضرورة أنه مصاب بمرض الحموضة أو أن لديه مشكلة صحية. ولكن عند تكرار الشعور بحرقة في المعدة (مرتين أو أكثر في الأسبوع الواحد) أو عندما يكون ذلك مصحوبًا بأعراض أخرى (مثل الشعور بأن الطعام دائمًا ما يعلق في الحلق عند البلع أو فقدان الدم أو فقدان الوزن)، فإنه يتم تشخيص الحالة على أنها حالة إصابة بمرض الحموضة. وغالبًا ما يشعر بعض الأشخاص المصابين بمذاق الحمض المرتجع من المعدة عند مؤخرة الحلق.

ملحوظة مهمة

تعريفات مهمة

تعريف المريء: المريء هو ذلك الأنبوب الذي يبلغ طوله ٢٥ سم تقريبًا والذي يربط الحلق بالمعدة.

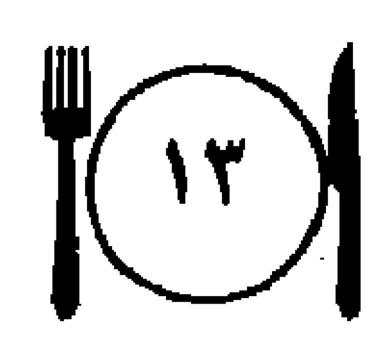
تعريف التهاب المريء:

يعد بمثابة التهاب خفيف إلى متوسط الحدة يصيب المريء.

س ما الأعراض الأخرى لمرض الحموضة؟

بجانب الشعور بحرقة في المعدة، ثمة أعراض أخرى شائعة الحدوث عند الإصابة بمرض الحموضة. وتتضمن هذه الأعراض:

- الشعور بارتجاع الطعام مرة أخرى إلى الفم مصحوبًا بمذاق حمضي
- خشونة في الصوت
- سعال مزمن
- ربو مزمن
- تجشؤ
- انتفاخ بالبطن



س ما الذي يمكن فعله تجاه الشعور العرضي بحرقة في المعدة؟

وجد معظم الأشخاص سبيلاً للتخفيف من حدة الشعور العرضي بحرقة في المعدة عن طريق تناول تلك الأدوية التي يمكن صرفها دون الحاجة لاستشارة الطبيب. هذا، بالإضافة إلى إدخال بعض التغييرات على عاداتهم الغذائية وأسلوب حياتهم، مثل:

- تجنب تناول الأطعمة والمشروبات التي قد تؤدي إلى الشعور بحرقة في المعدة (يمكنك التعرف على هذه الأنواع من الأطعمة والمشروبات في الفصل الثاني.)
- الإقلاع عن التدخين
- العمل على فقدان بعض الوزن الزائد عن الجسم في حالة زيادة وزن الشخص عن المعدل الطبيعي (وليس هذا بالأمر اليسير.) ويمثل هذا الموضوع أهمية كبيرة؛ لذا، فقد خصص الفصل الرابع بأكمله لمناقشة هذا الموضوع.
- الحرص على تناول آخر الوجبات أو وجبة خفيفة قبل النوم بثلاث ساعات أو أكثر. وبهذه الطريقة، يخلد الشخص إلى النوم ومعدته خالية، إلى حد ما. وبالتالي، ستصبح محتويات المعدة صغيرة، مما يقلل من احتمالات ارتجاع الطعام إلى المريء عند الخلود إلى النوم.

س هل يعد الشعور بحرقة في المعدة نتاجًا للعادات الغذائية السيئة فحسب أم أن هناك سببًا عضويًا وراء ذلك؟

يمكن الإجابة عن هذا السؤال بتوجيه أصابع الاتهام أولاً إلى العادات الغذائية السيئة. وتتمثل هذه العادات السيئة في الإفراط في تناول الوجبات التي ترتفع فيها نسبة الدهون. كما قد يؤدي الإفراط في تناول المشروبات الكحولية وبعض أنواع المنتجات الغذائية التي تتسبب في تهيج المعدة، مثل العصائر الحمضية (كعصير الليمون) والأطعمة التي يدخل في إعدادها صلصة الطماطم الحارة أو الشوكولاته إلى الشعور بحرقة في المعدة، حتى لدى الأشخاص الأصحاء. أما إذا تكرر شعورك بحرقة في المعدة وغيرها من أعراض ومضاعفات مرض الحموضة، فإن هذا يرجع في الغالب إلى سبب عضوي.



ملحوظة مهمة

كيف السبيل إلى معرفة مدى خطورة الحرقة في المعدة؟

هناك ثلاثة معايير يمكن الاستناد إليها في قياس مدى خطورة الحرقة في المعدة:

١- ما المدة التي يستغرقها الشعور بحرقة في المعدة؟

٢- كم مرة يشعر فيها الشخص بحرقة في المعدة؟

٣- ما مدى شدة الحرقة التي يشعر بها الشخص في معدته عندما ينتابه هذا الشعور؟

من المفيد أن تتوصل إلى إجابة عن هذه التساؤلات عند زيارتك لطبيبك الخاص أو عند زيارتك لأخصائي الجهاز الهضمي.

الأعراض الدالة على خطورة الشعور بحرقة في المعدة:

- الشعور بحرقة في المعدة مرتين في الأسبوع، على الأقل.
- استمرار الشعور بحرقة في المعدة دون أي تحسن، حتى بعد تناول مضادات الحموضة (Antacids) أو الأدوية التي يتم تناولها دون استشارة الطبيب.
- ارتباط الشعور بحرقة في المعدة بمشكلات الطعام الذي يعلق في الحلق عند البلع وبفقدان الوزن أو بانخفاض عدد كرات الدم.

س ماذا عن شعور المرأة الحامل بحرقة في المعدة؟

لُوحظ لدى الكثير من السيدات أن بداية شعورهن بحرقة في المعدة كان في الأشهر القلائل الأخيرة من الحمل. ويتمثل التفسير الحقيقي لهذه الظاهرة في أن الجنين يضغط في أثناء نموه على معدة الأم، مما يتسبب في ارتجاع كمية من محتويات المعدة إلى المريء. ومن الجانب السلبي، غالبًا ما لا يستجيب هذا النوع من الحرقة في المعدة إلى التغيرات المتبعة في النظم الغذائية، حتى إنه لا يستجيب أيضًا إلى مضادات الحموضة. أما من الجانب الإيجابي الذي يدعو للتفاؤل، غالبًا ما تختفي مشكلة الشعور بحرقة في المعدة بمجرد أن تلد السيدة طفلها.

س ما السبيل إلى التخفيف من الأعراض المصاحبة للحموضة؟

إذا ما كان السبب العضوي للكثير من الأعراض الشائعة للشعور بحرقة في المعدة ـ لمرض الحموضة ـ يتمثل في ارتجاع الحمض الموجود في المعدة من المعدة إلى المريء، فإن السبيل إلى التخفيف من حدة هذه الأعراض لتتمكن أنسجة المريء الملتهبة من الرجوع لحالتها الطبيعية يكمن في منع هذا الحمض من الارتجاع والإبقاء عليه بالمعدة حتى لا يتسبب في تهيج أنسجة المريء.

ملحوظة مهمة

لماذا ينبغي الإقلاع عن التدخين عند الإصابة بالحموضة؟

إذا كنت عزيزي القارئ مدخنًا، فيجب أن تعرف أن التبغ يزيد أعراض الحموضة سوءًا. ويجب أن تعرف أن التبغ يقوم بثلاثة أشياء من شأنها أن تؤدي إلى تفاقم مرض الحموضة لديك:

- يمنع التبغ تدفق اللعاب – وجدير بالذكر أن اللعاب يعمل على تبطين وحماية المريء.
- ينشط التبغ إفراز الحمض الموجود في المعدة.
- يعمل التبغ على إرخاء العضلة العاصرة التي تربط بين المريء والمعدة، مما يسمح بارتجاع الحمض الموجود في المعدة لأعلى حتى المريء ويؤدي إلى إصابته بالالتهاب.

س متى تزداد الأعراض المصاحبة للحموضة سوءًا؟

دائمًا ما يكثر تعرض الأشخاص المصابين بالتهاب المريء لمشكلات ارتجاع الحمض من المعدة إلى المريء في أثناء النهار بصورة تفوق تعرضهم لذلك في أثناء الليل، وخاصةً بعد تناول الوجبات. وبالتالي، من الممكن أن يحدث تهييج لأنسجة المريء وبعض الأضرار الأخرى بعد تناول الوجبات مباشرةً. ويرجع السبب في ذلك إلى أنه عندما يرتجع الحمض من المعدة ويمر بالعضلة العاصرة للمريء، فإنه من الممكن أن يتسبب في ارتخاء العضلة العاصرة للمريء؛ مما يسمح للحمض الموجود بالمعدة إلى التدفق نحو المريء.



من الممكن أن ينتاب البعض الآخر من الأشخاص المصابين بالحموضة شعور بحرقة في المعدة عند وقت النوم. ويحدث هذا عندما يفرط هؤلاء الأشخاص في تناول تلك الأطعمة والمشروبات التي لا يجب أن يتناولوا منها هذا الكم الكبير وخاصة قبل الخلود إلى النوم. فعندما تستلقي على ظهرك لتنام، فإنك تقوم بالضرورة بتحويل أوضاع المعدة الطبيعية (أي الوضع العمودي) إلى الوضع الجانبي، وفجأة تصبح فتحة المريء في مستوى بقية أجزاء المعدة ومحتوياتها.

س ما الخيارات المتاحة لعلاج الحموضة؟

غالبًا ما يتم علاج مرض الحموضة بإضفاء مجموعة من التغييرات على النظام الغذائي للشخص وكذلك أسلوب حياته. كما يتم علاج الحموضة ببعض الأدوية التي يتم صرفها دون الحاجة لاستشارة الطبيب أو الأدوية التي لا تصرف إلا بروشتة الطبيب. ولكن، من الممكن أن يتم العلاج بالتدخل الجراحي في بعض الحالات. وغالبًا ما يبدأ معظم الأطباء بالخيارات الأقل تكلفةً وفعالية، مثل تلك الأدوية التي يتم صرفها دون الحاجة لاستشارة الطبيب وتوجيه الأشخاص المصابين نحو تغيير بعض العادات الخاطئة في حياتهم التي من شأنها أن تثير أعراض الحموضة. ويواصل الأطباء، بعد ذلك، اتباع طرق علاجية أكثر قوة وفعالية والتي تتمثل في العلاج بالأدوية التي لا تصرف إلا بروشتة الطبيب والعلاج بالتدخل الجراحي.

ملحوظة مهمة

أهمية استشارة الطبيب

كم مرة تلجأ فيها إلى تناول تلك الأدوية التي يتم صرفها دون الحاجة لاستشارة الطبيب للتخفيف من حدة الآلام؟

إذا كنت عزيزي القارئ تلجأ لتناول الأدوية التي يتم صرفها دون استشارة الطبيب أكثر من مرتين في الأسبوع، فإنه يجب عليك أن تقوم باستشارة طبيب في هذا الشأن. وبالتالي، سيقوم الطبيب بوضع تشخيص محدد لحالتك، ثم وضع خطة لعلاجك والتي من الممكن أن تشتمل على تناول بعض الأدوية الأكثر فعالية التي لا تصرف إلا بروشتة الطبيب، إذا لزم الأمر.

س ما الفرق بين الشعور بحرقة في المعدة والارتجاع المعدي المريئي أو الحموضة؟

أحيانًا ما ينتاب أي شخص شعور بحرقة في المعدة، ولكن عندما يتفاقم هذا الشعور من مجرد شعور عرضي إلى شعور متكرر أكثر من مرتين في الأسبوع أو عندما يرتبط ذلك الشعور بالعديد من المشكلات (مثل الشعور بأن الطعام دائمًا ما يعلق في الحلق عند البلع أو فقدان الوزن أو انخفاض عدد كرات الدم)، فإنه من المرجح أن يكون الشعور بحرقة في المعدة قد تفاقم ليتحول إلى مرض الحموضة.

ملحوظة مهمة

تعتمد مدى حدة أعراض الحموضة على:

- حدوث خلل في وظيفة العضلة العاصرة للجزء السفلي للمريء.
- نوع وكمية السائل المرتجع من المعدة إلى المريء.
- التأثير غير الفعال للعاب في التخفيف من حدة الأعراض.

س ما أفضل العقاقير التي يمكن تناولها لعلاج الحموضة وما تأثيرها؟

تعد العقاقير التي سيتم ذكرها لاحقًا من طرق العلاج الفعالة لبعض الأشخاص أو معظمهم. ولكن، يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن العقاقير التي توصف حاليًا لعلاج مرض الحموضة لا تعمل فعليًا على علاجها علاجًا تامًا، ولكنها تساهم في التحكم في الأعراض المرضية، كما يساهم بعضها أيضًا في علاج المريء في حالة تلف أنسجته. وحتى عندما تساهم تلك العقاقير في التخفيف من الأعراض كليةً، فإنه غالبًا ما يعاود المريض الشكوى من الحموضة مرة أخرى في غضون شهور بعد التوقف عن تناول هذه العقاقير.



ما المقصود بعسر الهضم؟

يعاني أكثر من نصف المصابين بالحموضة من عسر الهضم (Dyspepsia)؛ الذي يعد المصطلح الطبي المرادف لكلمة "التخمة". تنطوي أعراض العسر الهضمي على الشعور بحرقة في المعدة وامتلائها والشعور بغثيان بعد الأكل. وتزداد تلك الأعراض سوءًا في الأوقات التي يتعرض فيها الشخص لضغوط.



س ما دور مضادات الحموضة التي يتم صرفها دون الحاجة لاستشارة الطبيب ودور عوامل الرغوة، مثل حمض الألجينك (Alginic acid)؟

تتميز مضادات الحموضة بفاعليتها في سرعة التخفيف من الأعراض المصاحبة للشعور بحرقة في المعدة؛ حيث تؤثر تأثيراً مباشراً على المعدة لتقلل من درجة تركيز حموضة السائل المرتجع الذي يؤدي إلى إصابة المريء بالالتهابات. كما تساعد مضادات الحموضة في مقاومة تأثير الحموضة داخل المريء والحد منها. فعندما تتحد كل من مضادات الحموضة وعوامل الرغوة/ الإرغاء[٢] (Foaming agents)، فإنهما يكونان حاجزاً من الرغوة في المعدة الذي يطفو بدوره فوق مكونات المعدة لمنع الحمض من الارتجاع لأعلى داخل المريء ولا تساهم هذه العقاقير فيد علاج التهاب المريء أو منع حدوث مضاعفات مرض الحموضة.

ملحوظة مهمة

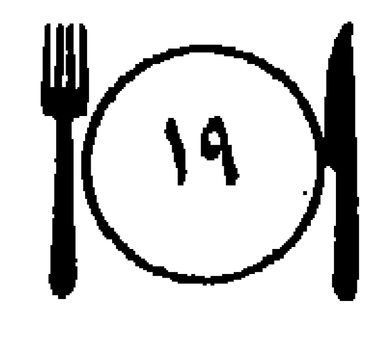
تذكر أن ...

من الممكن أن تزيد أدوية معينة أعراض مرض الحموضة سوءاً. لذلك، من الضروري أن تخبر طبيبك عن كل العقاقير التي تتناولها.

س ما الآثار الجانبية لاستخدام مضادات الحموضة على المدى الطويل؟

- حدوث إسهال نتيجة تناول بعض مضادات الحموضة وخاصة التي تحتوي على هيدروكسيد الماغنسيوم (Milk of magnesia) وحدوث إمساك نتيجة تناول غيرها من مضادات الحموضة، مثل أمفوجل (Amphogel) وألترناجل (Alternagel). وتستخدم أملاح الألومنيوم والماغنسيوم معاً في كل من عقاري ميلانتا (Mylanta) ومالوكس (Maalox) لعمل توازن بين الآثار الجانبية للإسهال والإمساك.
- من الممكن أن يحدث الإمساك نتيجة كربونات الكالسيوم الموجودة في بعض مضادات الحموضة، مثل تيومز (Tums) وتيترالاك (Titralac) وألكا-٢ (Alka-2). ومن الملاحظ أيضاً أن هذه العقاقير المضادة للحموضة التي يتم صرفها دون استشارة الطبيب تعد مصدراً للكالسيوم؛ وفي القليل من الحالات، قد تؤدي هذه العقاقير إلى زيادة نسبة الكالسيوم في الدم بصورة كبيرة، مما قد ينتج عنه حدوث فشل كلوي.

(٢) عوامل الرغوة/الإرغاء: مواد كيميائية تضاف إلى اللدائن أو المطاط وتنبعث منها غازات خاملة عند التسخين



- حدوث تغير في الطريقة التي يحلل بها الجسم الكالسيوم ويستهلكه.
- تزايد احتمالات تكون حصوات بالكلى.
- من الممكن أن تشكل زيادة نسبة الماغنسيوم في الجسم خطورة على الأشخاص المصابين بأمراض الكلى.

يجب استشارة الطبيب إذا كانت الحالة تستلزم تناول مضادات الحموضة لأكثر من ثلاثة أسابيع.

س هل من الممكن أن تتفاعل مضادات الحموضة مع غيرها من العقاقير التي يتناولها المريض في ذلك الوقت؟

من الممكن أن يقلل تناول مضادات الحموضة من قدرة الجسم على امتصاص عقاقير معينة، مثل: تتراسيكلين (Tetracycline) وسيبروفلوكساسين (Ciprofloxacin) أو سيبرو (Cipro)، كما أنه من الممكن أن تقلل مضادات الحموضة من قدرة الجسم على امتصاص العقاقير المحصرة للبيتا، مثل بروبرانولول (Propranolol) أو إنديرال (Inderal) والتي يتناولها مرضى القلب. بالإضافة إلى ذلك، تقلل مضادات الحموضة من قدرة الجسم على امتصاص العقاقير المعالجة لضغط الدم المرتفع، مثل كابتوبريل (Captopril) أو كابوتن (Capoten) وكذلك الحال مع مثبطات إتش تو[٣] (H2 blockers). لذلك، رجاء إخطار طبيبك إذا ما كنت تتناول مضادات الحموضة (حتى إذا كنت تتناولها بين الحين والحين الآخر). فمن الأفضل أن تتناول العقاقير الأخرى بعد ساعة أو ثلاث ساعات من تناولك لمضادات الحموضة.

س ما تأثير العقاقير المعروفة باسم مثبطات إتش تو؟

تساعد مثبطات إتش تو – والتي يطلق عليها أيضًا مضادات مستقبلات إتش تو (H2 receptor antagonists)– في منع إفراز الحمض الموجود في المعدة (مما يساعد بدوره في تقليل الحمض الموجود في المعدة الذي يزيد الأعراض المصاحبة للحموضة سوءًا). ويظهر تأثير هذه العقاقير في غضون ٣٠ دقيقة ويستمر تأثيرها حتى ٨ ساعات.

ثمة نوعان لمثبطات إتش تو؛ الأول يمكن صرفه دون الحاجة لاستشارة الطبيب والثاني لا يمكن صرفه إلا بروشتة الطبيب. وعلى الرغم من أن تلك العقاقير التي يتم صرفها دون الحاجة لاستشارة الطبيب تستغرق فترة أطول حتى يظهر تأثيرها في التخفيف من حدة

(٣) تشير مثبطات إتش تو إلى مثبطات نظائر الهيدروجين.

الأعراض المصاحبة للحموضة عن مضادات الحموضة، فإن تأثيرها يستمر لمدة أطول. ويعني هذا أن مثل هذه الأنواع من العقاقير تستغرق فترة طويلة حتى يظهر تأثيرها، لكن بمجرد أن يسري مفعولها في الجسم فإنه يمنع الآلام الناجمة عن الحموضة لفترة طويلة.

لا تزال مثبطات إتش تو تعد من العقاقير التقليدية شائعة الاستخدام في علاج الحموضة. ويرجع السبب في ذلك إلى أن الكثير من هذه العقاقير يعد علاجًا فعالاً على المدى القصير لأعراض الحموضة التي يصعب علاجها. فقد أظهرت معظم الدراسات التي أجريت عن مثبطات إتش تو، والتي تناول المشاركون فيها هذه العقاقير مرتين يوميًا، أن أعراض الحموضة قد اختفت في أكثر من نصف عدد الأشخاص الذين أجريت عليهم الدراسات. وفي إحدى الدراسات، على وجه الخصوص، التي تناول فيها المشتركون ١٥٠ مليجرام من عقار رانيتيدين (Ranitidine) مرتين يوميًا، شفي هؤلاء الأشخاص من التهاب المريء في غضون ستة أسابيع.

ويجب أن تضع في اعتبارك الملحوظات الثلاث التالية عند تناول هذه العقاقير:

١- يعد تناول الجرعات الكبيرة أكثر فعالية من تناول المزيد من الجرعات التقليدية الموصى بها.

٢- يعد تناول مثل هذه العقاقير مرتين يوميًا أكثر فعالية من تناولها مرة واحدة في اليوم.

٣- تعد مثبطات إتش تو - بصفة عامة - أقل تكلفةً من مثبطات ضخ البروتونات (Proton pump inhibitors) (يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات عن هذا العقار لاحقًا).



هل تعد مضادات الحموضة السائلة التي يتم تناولها على هيئة شراب أكثر فعالية من مضادات الحموضة التي يتم تناولها على هيئة أقراص؟

يعتقد بصورة عامة أن تأثير مضادات الحموضة السائلة التي يتم تناولها على هيئة شراب يعد أسرع وأقوى من مضادات الحموضة التي يتم تناولها على هيئة أقراص. ولكن، تشير الأدلة إلى أن كل مضادات الحموضة بجميع أشكالها تتساوى في تأثيرها.



مثبطات إتش تو التي يمكن صرفها دون استشارة الطبيب

يمكن تناول جرعة أقل من مثبطات إتش تو التي يتم صرفها دون استشارة الطبيب للسيطرة على نوبات الحرقة في المعدة التي تنتاب مرضى الحموضة. وتتضمن هذه العقاقير التي يمكن صرفها دون استشارة الطبيب عقار سيميتيدين (Cimetidine) بمقدار ١٠٠ مليجرام وعقار فاموتيدين (Famotidine) بمقدار ١٠ مليجرام وعقار نيزاتيدين (Nizatidine) بمقدار ٧٥ مليجرام ورانيتيدين بمقدار ٧٥ مليجرام. وتستغرق هذه العقاقير سابقة الذكر وقتًا أطول من مضادات الحموضة حتى يظهر تأثيرها (فقد تستغرق من ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة للتخفيف من حدة الأعراض المصاحبة لمرض الحموضة)، ولكنها في الوقت نفسه تستمر لمدة أطول منها.

بعض العقاقير شائعة الاستخدام

من الممكن، عزيزي القارئ، أن تكون قد سمعت عن بعض أنواع العقاقير شائعة الاستخدام التي يمكن صرفها دون استشارة الطبيب، مثل: تاجامت إتش بي (Tagamet HB) وبيبسيد إيه سي (Pepcid AC) وزنتاك ٧٥ (Zantak 75).

بالنسبة لعقار تاجامت (أو سيميتيدين)، غالبًا ما تقدر الجرعة التي يوصي بها الطبيب بنحو ٣٠٠ مليجرام، ثلاث مرات يوميًا، لمدة تتراوح من أربعة إلى ستة أسابيع. وبالفعل، تحسنت صحة العديد من الأشخاص المصابين بالحموضة إثر تناول هذا العقار لمدة تتراوح من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. ولأن مضادات الحموضة تقلل من قدرة الجسم على امتصاص عقار تاجامت، فإنه يجب عليك أن تتأكد من تناول مضادات الحموضة قبل أو بعد تناول عقار تاجامت بساعة. من ناحية أخرى، يتناول بعض الأشخاص مثبطات إتش تو قبل تناول الطعام ومضادات الحموضة بعد تناول الطعام.

أما بالنسبة لعقار زنتاك (أو رانيتيدين إتش سي آي – (Ranitidine HCI))، فإن الجرعة التي يوصي بها الطبيب غالبًا ما تقدر بنحو ١٥٠ مليجرام، مرتين يوميًا، لمدة تتراوح من أربعة إلى ستة أسابيع، وفقًا لمدى استجابة الحالة للعقار. وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أعراض الحموضة ليلاً – في المقام الأول، فإن تناول جرعة واحدة فقط من هذا العقار بمقدار ٣٠٠ مليجرام عند النوم يؤدي الغرض.

تحذير: بالرغم من توافر هذه العقاقير دون الحاجة إلى صرفها بروشتة الطبيب، فإنه يجب عليك أن تسعى للحصول على الرعاية الطبية اللازمة إذا استمر شعورك بحرقة في المعدة لفترة طويلة.



الآثار الجانبية

تتسم معظم مثبطات إتش تو باحتوائها على القليل من الآثار الجانبية. ويعد الصداع من أكثر الآثار الجانبية التي تم تسجيلها. أما عن الآثار الجانبية الأخرى التي تم تسجيلها، فإنها تتمثل في الإصابة المؤقتة متوسطة الحدة بالإسهال والشعور بالدوار والطفح الجلدي. وفي الوقت نفسه، تتفاقم حدة هذه الآثار الجانبية في حالة الإصابة بأمراض الكبد والأعصاب. ولكن، ثمة أمر آخر قد يثير قلق بعض الأشخاص، يتمثل هذا الأمر في أن استخدام هذه العقاقير مع الأدوية المانعة لارتجاع الحمض الموجود في المعدة على المدى الطويل من الممكن أن يتسبب في حدوث تغيرات سرطانية في المعدة لدى بعض الأشخاص الذين يعانون من بعض الالتهابات في فم المعدة السفلي (H.pylori infections) التي لم يتم علاجها بعد (ويرجع السبب في ذلك أيضاً إلى استخدام العقاقير المثبطة لضخ البروتونات على المدى الطويل).

- يتفاعل عقار تاجامت (سيميتيدين) مع عدد من الأدوية شائعة الاستخدام، مثل الفينيتوين[٤] (Phenytoin) والثيوفيلين[٥] (Theophylline) والوارفارين[٦] (Warfarin) كما يتسبب تناول جرعات زائدة من عقار سيميتيدين على المدى الطويل (أي أكثر من ٣ جرامات يومياً) في حدوث ضعف جنسي أو تضخم في الثدي (ومن المحتمل أن ترتد تلك الأعراض بعد التوقف عن تناول هذا العقار).
- يتفاعل عقار زنتاك (رانيتيدين) مع عدد قليل جداً من العقاقير الأخرى.
- يتميز عقار أكسيد (Axid) الذي يتكون من مزيج من عقاري الفاموتيدين والنيزاتيدين؛ وهو من أحدث مثبطات إتش تو التي تم انتاجها، بأنه خالٍ تقريباً من الآثار الجانبية، كما أنه لا يتفاعل مع العقاقير الأخرى.

---

(٤) عقار مضاد للتشنج، يستخدم في علاج الصرع

(٥) عقار منبه للقلب ومدر للبول

(٦) عقار مضاد لتجلط الدم





ملحوظة مهمة

كيف لي أن أعرف أن مضادات الحموضة التي تصرف دون استشارة الطبيب أو مثبطات إتش تو تعد غير كافية للعلاج؟

من الممكن أن يأتي تناول مضادات الحموضة ومثبطات إتش تو التي يتم صرفها دون استشارة الطبيب للتخفيف من أعراض الحرقة في المعدة ثماره في علاج الشعور العرضي بالحرقة في المعدة، ولكن يجب ألا يتم تناول هذه العقاقير بشكل يومي. فإذا ما تم تناول هذه العقاقير بشكل يومي، فقد يؤدي ذلك إلى الإصابة بالمزيد من الأمراض والمضاعفات الخطيرة للحموضة فيما بعد. علاوة على ذلك، إن الإفراط في تناول هذه العقاقير بصورة تفوق الحد المسموح سيكلفك الكثير من الناحية المادية، ناهيك عن الآثار الجانبية الخطيرة لهذه العقاقير.

أما إذا انتابك شعور بحرقة في المعدة أكثر من مرتين في الأسبوع الواحد أو إذا ما ارتبط ذلك الشعور بمشكلات، مثل الطعام الذي يعلق في الحلق عند البلع أو فقدان الوزن أو انخفاض عدد كرات الدم في الجسم، فإنك تحتاج في هذه الحالة إلى زيارة الطبيب على الفور.

العقاقير الملينة

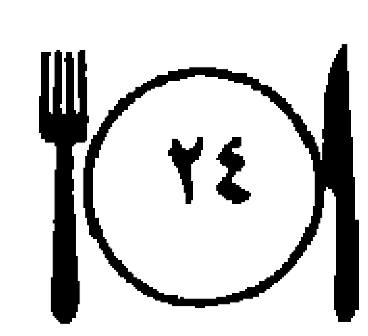
يتم تناول العقاقير الملينة (Promotility agents) لعلاج الأعراض الخفيفة إلى متوسطة الحدة لمرض الحموضة. وتعد هذه العقاقير فعالة، بوجه خاص، في التقليل من أعراض الحرقة في المعدة التي تنتاب الشخص المصاب بالحموضة ليلاً. عادةً ما يتم تناول هذه العقاقير مع مثبطات إتش تو لكي يتفاعلا معًا – ومن الجدير بالذكر، يعمل هذان العقاران بطرق مختلفة للتقليل من حدة الأعراض. وعلى الرغم من أن مثبطات إتش تو التي لا تصرف إلا بروشتة الطبيب تعمل على منع الحمض الموجود في المعدة من الارتجاع بصورة محدودة، فإن العقاقير الملينة تعمل على:

- زيادة قوة العضلة العاصرة للجزء السفلي للمريء
- إسراع عملية إفراغ المعدة لمحتوياتها

وتتمثل الأنواع الثلاثة للعقاقير الملينة المتاحة حاليًا في: سيسابرايد (Cisapride) وبيثانيكول[٧] (Bethanechol) وميتوكلوبرامايد[٨] (Metoclopramide).

(٧) يستخدم في علاج انتفاخ البطن واحتباس البول

(٨) عقار مضاد للقيء





الآثار الجانبية

من الممكن أن يشتمل عقار ميتوكلوبرامايد على بعض الآثار الجانبية، مثل الشعور بالنعاس والقلق والانفعال والشعور بعدم الاتزان في أثناء الحركة لدى أكثر من ٣٠٪ من المرضى.

كذلك، يحظر تناول عقار سيسابرايد أو بروبالسيد - (Propulsid) - على الأشخاص الذين يعانون من أمراض واضطرابات بعينها؛ على سبيل المثال وليس الحصر، معظم أمراض القلب والفشل الكلوي وتوقف أو انقطاع النفس بشكل مؤقت (Apnea) وانتفاخ الرئة (Emphysema) والالتهاب الشعبي المزمن (Chronic bronchitis) ومرضى الحالات المتأخرة من السرطان وتلك الحالات التي تزيد فيها مخاطر الإصابة باضطرابات في عملية التحلل الكهربائي (والتي تنتج عن حدوث خلل في توازن عناصر البوتاسيوم أو الماغنسيوم أو الصوديوم أو الكالسيوم). ويجب على الأشخاص المصابين باضطرابات في الكبد تناول هذه العقاقير بحذر شديد. فقد صرحت إحدى الهيئات المختصة أنه يحظر تناول عقار بروبالسيد على المرضى الذين يتناولون مضادات الحساسية ومضادات الذبحة والعقاقير المنظمة لضربات القلب والمضادات الحيوية ومضادات الاكتئاب ومضادات الفطريات ومضادات الغثيان ومضادات الذهان أو مثبطات البروتياز[٩] (Protease inhibitors)؛ وخاصةً لمرضى فيروس نقص المناعة (HIV). كما نصحت بأنه يجب ألا يتم وصف عقار البروبالسيد لأي شخص لديه تاريخ مرضي للإصابة بعدم انتظام ضربات القلب ووجود خلل برسم مخطط القلب الكهربائي (Abnormal electrocardiogram) وأمراض القلب والكلى والرئة وخلل النظام الغذائي والجفاف (Dehydration) والقيء المستمر أو انخفاض مستويات البوتاسيوم أو الكالسيوم أو الماغنسيوم في الجسم.

مثبطات ضخ البروتونات

يُعتقد أن مثبطات ضخ البروتونات لها القدرة على معالجة التهاب المريء المسبب للتآكل (Erosive esophagitis) بسرعة تفوق مثبطات إتش تو. وتقوم مثبطات ضخ البروتونات بذلك عن طريق تقليل درجة تركيز حموضة محتويات المعدة بمنع نشاط الإنزيم القائم على تعزيز الإفرازات الحمضية في المعدة.

(٩) مثبطات البروتياز: مثبطات للإنزيمات التي تساعد على تحلل البروتونات وذوبانها في الماء



يلجأ الأطباء بصورة متزايدة إلى توصية مرضاهم بتناول مثل هذه المثبطات لقدرتها الفعالة على منع ارتجاع الأحماض من المعدة، ويعد هذا إحدى الطرق السريعة للتخفيف من حدة أعراض الحموضة وإتاحة الفرصة للأنسجة الملتهبة للالتئام. من الممكن أن تساعد هذه الأنواع من العقاقير في التحكم في الإفرازات الحمضية الناتجة عن تناول بعض الأطعمة المنشطة لإفراز الحمض داخل المعدة. وعلى الرغم من ذلك، يمكن أن ينتاب المرضى الذين يتناولون هذه العقاقير بعض أعراض الحموضة في أثناء النوم.

تتمثل مثبطات ضخ البروتونات التي لا يمكن صرفها إلا بروشتة الطبيب في عقاري أوميبرازول (Omeprazole) أو بريولوسيك (Priolosec) ولانسوبرازول (Lansoprazole) أو بريفاسيد (Prevacid) ولا يتم تناول هذه العقاقير إلا عندما تشتد حدة الأعراض وعندما يحدث تلف ببطانة المريء.

تأثير هذه العقاقير

تعمل هذه العقاقير على تثبيت مستوى الحمض في المعدة الذي يصل إلى أعلى من ٤,٠ لفترات زمنية أطول من العقاقير الملينة. وبتناول الجرعات المناسبة من هذه العقاقير، تعد مثبطات ضخ البروتونات أكثر العقاقير فعاليةً لعلاج التهاب المريء ومنع حدوث أية مضاعفات (ولا تتساوى العقاقير الأخرى مع مثبطات ضخ البروتونات في فعاليتها في هذا الصدد). كذلك، من الممكن أن تساعد هذه العقاقير في التخفيف من حدة الأعراض المصاحبة للحموضة بصورة سريعة.

أظهرت بعض الدراسات أن تناول عقاري لانسوبرازول وأوميبرازول (وهما من مثبطات ضخ البروتونات المتاحة الآن) يؤدي إلى التخفيف من حدة الأعراض المرضية، كما أنه يساعد في علاج المريء لدى حوالي ٨٠٪ من المرضى الذين خضعوا لهذه الدراسات.

الآثار الجانبية لهذه العقاقير

من الممكن ألا يكون لهذه العقاقير آثار جانبية أو يكون لها آثار ضئيلة على القيء أو التحكم في أعراض أزمات الربو.

مدى الاستخدام الآمن لهذه العقاقير

تتمثل الآثار الجانبية لعقار أوميبرازول التي تم تسجيلها – على الرغم من كونها غير شائعة – في الصداع والإسهال والشعور بآلام في البطن والشعور بغثيان. قد تكون بعض أنواع العقاقير التي يعتمد امتصاصها في الجسم على مستوى معين للحمض الموجود بالمعدة

أقل فعالية من مثبطات ضخ البروتونات والعقاقير الملينة. ويجب ألا يتم تناول هذه العقاقير في أثناء فترة الحمل أو الرضاعة إلا عند الضرورة. ويبدو أن هذه العقاقير تعتبر آمنة للاستخدام في حالة الأطفال المصابين بأعراض حادة لمرض الحموضة.

س هل من الممكن للعقاقير الأخرى التي تتناولها أن تزيد مرض الحموضة سوءًا؟

من الممكن للعقاقير التي تتناولها لعلاج أمراض أخرى أن تؤدي إلى تفاقم مرض الحموضة. لذا، يجب عليك أن تخبر الطبيب بكل أنواع العقاقير التي تتناولها؛ حتى تتأكد أنه لم يصف لك تلك الأنواع التي قد تؤدي إلى تفاقم مرض الحموضة.

كذلك، تتسبب بعض العقاقير في إرخاء العضلة العاصرة للجزء السفلي للمريء. وتتمثل هذه العقاقير في:

- مثبطات الكالسيوم
- مضادات الفعل الكوليني (Anti-cholinergics)
- مضادات الفعل الأدرينالي - ألفا (Alpha-adrenergic agonists)
- الدوبامين (Dopamine)
- المهدئات
- مسكنات الألم الشائعة

من ناحية أخرى، من الممكن أن تتسبب بعض العقاقير في إضعاف الفعل التمعجي (Peristaltic action) للمريء. كذلك، من الممكن أن تتسبب بعض العقاقير في إبطاء عملية تفريغ المعدة لمحتوياتها. تتمثل هذه العقاقير في:

- مثبطات الكالسيوم
- مضادات الفعل الكوليني

كذلك، من الممكن أن تتسبب بعض العقاقير في إلحاق بعض الأضرار ببطانة المريء. وتتمثل هذه العقاقير في:

- ألندرونات (Alendronate) أو فوساماكس (Fosamax)؛ وهو عقار مضاد لهشاشة العظام. لذا، احرص على تناول هذا العقار مع حوالي $1\frac{1}{4}$ كوب من الماء – ولا يحبذ تناوله بالعصائر أو المياه المعدنية أو أي من المشروبات الغازية – على معدة فارغة في الصباح، ثم اجلس جلسة مستقيمة لمدة ٣٠ دقيقة بعدها.



- من الممكن أن يؤدي تناول الحبوب المحتوية على حديد وبوتاسيوم إلى حدوث تآكل وكذلك قرح في المريء.
- من الممكن أن تتسبب المضادات الحيوية في زيادة حساسية الأغشية المخاطية تجاه الأحماض.

تعرف العقاقير المضادة للالتهاب الخالية من الاستيرويد (Non-steroidal anti-inflammatory drugs – NSAID) بأنها تتسبب – في الغالب – في إحداث قرح في المعدة. ولكن، ترى هل من الممكن أن تتسبب هذه العقاقير أيضًا في حدوث ضرر بالمريء؟ فقد أظهرت إحدى الدراسات مؤخرًا أن كبار السن الذين يتناولون هذه العقاقير ويعانون أيضًا من مرض الحموضة يعدون أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات مرض الحموضة (ولا سيما حدوث ضيق وتقلص شديدين بالمريء وكذلك الإصابة بمرض باريت[١٠]) (Barrett's esophagus).

فإذا كنت ممن يتناولون العقاقير المضادة للالتهاب الخالية من الاستيرويد، تتضاعف احتمالات إصابتك بمرض الحموضة، وذلك وفقًا لما صرحت به إحدى الجهات المختصة في هذا الصدد. وقد تم التوصل إلى هذه النتائج من إحدى الدراسات التي تم إجراؤها على أشخاص يتناولون أنواع العقاقير المضادة للالتهاب الخالية من الاستيرويد التي لا يمكن صرفها إلا بروشتة الطبيب لعلاج الالتهاب العظمي المفصلي (Osteoarthritis). من الممكن أن تساهم هذه العقاقير في الإصابة بمرض الحموضة وذلك عن طريق إرخاء العضلة العاصرة للجزء السفلي للمريء؛ مما يمهد الطريق لمحتويات المعدة لكي ترتجع داخل المريء.

هناك الكثير والكثير من العقاقير المضادة للالتهاب الخالية من الاستيرويد. وقد تجد أن بعضًا من هذه العقاقير يبدو معروفًا للجميع، مثل:

- الأسبرين
- إيبيوبروفين[١١] (Ibuprofen) أو أنواعه المختلفة: موترين (Motrin) وأدفيل (Advil) ونوبرين (Nuprin) وروفين (Rufen)
- نابروكسين[١٢] (Naproxen) أو أليف (Aleve)
- بيروكسيكام (Piroxicam) أو فيلدين (Feldene)

---

(١٠) يعد إحدى المضاعفات الحادة لمرض الحموضة التي تسبق الإصابة بسرطان المريء؛ حيث تتغير خلايا بطانة المريء تغيرًا جوهريًا لتصبح شبيهة ببطانة الأمعاء.

(١١) عقار يستخدم في علاج التهاب المفاصل، كما يستخدم بوجه عام كمسكن وخافض للحرارة

(١٢) عقار يستخدم كمضاد للالتهابات ومسكن للآلام، ولا سيما في علاج التهاب المفاصل



- ديفلونيزال (Diflunisal) أو دولوبيد (Dolobid)
- إندوميثاسين[١٣] (Indomethacin) أو إندوسين (Indocin)
- فلوربيبروفين (Flurbiprofen) أو أنسيد (Ansaid)
- كيتورولاك (Ketorolac) أو تورادول (Toradol)
- كيتوبروفين (Ketoprofen) أو أنواعه المختلفة: أكرون (Acron) أو أوريوديس كاي تي (Orudis KT)
- ديكلوفيناك (Diclofenac) أو فولتارين (Voltaren)

ملحوظة: إذا كنت مصاباً بمرض الحموضة، فإن تناول الأسبرين أو غيره من العقاقير المضادة للالتهاب الخالية من الاستيرويد بشكل عرضي من غير المحتمل أن يسبب لك أي ضرر. ولكن، إذا كنت ترغب في تجنب تناول هذه الأنواع من العقاقير، فإن البديل الجيد الذي ستجده أمامك هو عقار تيلينول (Tylenol) أو أسيتامينوفين[١٤] (Acetaminophen)

س ما الآثار المترتبة على تناول عقاقير تحتوي على مواد كيميائية مثيرة للالتهابات، مثل الأسبرين؟

أحياناً ما تظهر أعراض مرض الحموضة بسبب احتجاز بعض الحبوب المحتوية على مواد كيميائية مثيرة للالتهابات في المريء، ثم ذوبانها. ومن الممكن أن يحدث ذلك أيضاً عند تناول الأدوية التكميلية المحتوية على فيتامين (ج) وغيرها من المضادات الحيوية، مثل تتراسيكلين.

س ما اختبارات الفحص المستخدمة لتقييم مرض الحموضة؟

إذا لم تتحسن الأعراض المصاحبة لمرض الحموضة بتناول تلك العقاقير التي وصفها لك الطبيب، فإنه من الممكن أن يلجأ الطبيب إلى إجراء واحد أو أكثر من اختبارات الفحص التالية للحصول على المزيد من المعلومات عن حالتك. ودائماً ما يشتمل فحص الحالات المصابة بالحموضة على استخدام المنظار (وسيتم وصف إجراءات الفحص بالمنظار في الخطوات التالية). ويستغرق كل اختبار من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة. وفيما يلي عرض مفصل لاختبارات الفحص:

(١٣) عقار يستخدم كمسكن للآلام، ولا سيما في علاج التهاب المفاصل.

(١٤) عقار يستخدم كمسكن للآلام وخافض للحرارة.

- **فحص الجزء العلوي من قناة المعدة والأمعاء:** سوف يطلب منك الطبيب أن تشرب سائلاً من مزيج الباريوم (Barium mixture). وبعد ذلك، يقوم طبيب الأشعة باستخدام منظار وميضي ضوئي (Fluoroscope) لمراقبة الباريوم في أثناء تدفقه لأسفل المريء ومنه إلى المعدة. كذلك، غالبًا ما يتم استخدام أشعة إكس، عندما تقتضي الحاجة. ولكن هذا الاختبار لا يمد الطبيب سوى بمعلومات محدودة عن إمكانية وجود إصابة بالحموضة. ولكن، في الوقت نفسه، يساعد هذا الاختبار في استبعاد بعض التشخيصات الأخرى المحتملة للحالة، مثل القرح الهضمية.
- **الفحص بالمنظار:** بعد أن يعطيك الطبيب مسكنًا، فإنه يبدأ في تمرير أنبوب مرن صغير الحجم يحتوي على ضوء في نهايته خلال الفم ومنه إلى المريء ثم المعدة للكشف عن أي من الأشياء الغريبة، مثل وجود آثار لالتهاب أو تهيج في بطانة المريء. ومن المعتقد أن هذا الاختبار يعد أفضل طريقة للكشف عن التهاب المريء ومرض باريت. فإذا ما اكتشف الطبيب أي شيء غريب بعض إجراء الفحص بالمنظار، فإنه غالبًا ما يتم أخذ عينة صغيرة من بطانة المريء لإجراء مزيد من اختبارات الفحص عليها؛ أي أخذ عينة حية من أنسجة الجزء المريض وفحصها عينًا ومجهريًا ـ (Biopsy).
- **الفحص بجهاز قياس درجة تركيز الحموضة في المريء:** يمرر أنبوب مرن صغير الحجم في أثناء الفحص بجهاز قياس درجة تركيز أيون الهيدروجين (Esophageal monometry or esophageal pH) خلال الأنف ومنه إلى المريء ثم المعدة لقياس ضغط ووظيفة المريء. كذلك، يمكن قياس درجة تركيز الحمض الذي يرتجع إلى المريء على مدار يوم كامل.

العلاج بالتدخل الجراحي

إذا ما أخفق العلاج الطبي في علاج الحموضة، فإنه من الممكن اللجوء إلى التدخل الجراحي، وخاصة لدى المرضى من صغار السن الذين لا يرغبون في تناول عقاقير المعدة للعديد من الأعوام. ولكن، قد تحدث بعض الآثار الجانبية (التي غالبًا ما تظهر بشكل مؤقت) أو قد تحدث بعض المضاعفات المصاحبة للعمليات الجراحية في ٥ إلى ٢٠٪ من المرضى. ومن أكثر تلك الآثار الجانبية شيوعًا وجود صعوبة في البلع أو قصور في القدرة على التجشؤ أو التقيؤ.

من الممكن ألا تقوم العمليات الجراحية المعالجة للحموضة بالقضاء على هذا المرض للأبد. ولكن، من الممكن أن تخفق العملية وتنتكس الحالة مرة أخرى، مثلما يحدث في عمليات علاج الفتق (Hernia) في الجسم. ومن المعتقد أن معدل انتكاس الحالة يتراوح من ١٠ إلى ٣٠٪ على مدار ٢٠ عامًا. وفي بعض الحالات، تستمر أعراض الحموضة لدى بعض الأشخاص، حتى بعد إجراء العملية الجراحية، إلى حد يتطلب منهم الاستمرار في تناول الأدوية المضادة للحموضة.

ثمة عملية جراحية جديدة يتم إجراؤها لعلاج الحموضة، يطلق عليها عملية لف المعدة؛ حيث يتم لف الجزء العلوي من المعدة حول المريء بغرض زيادة الضغط على العضلة العاصرة للمريء والاحتفاظ بالحمض داخل المعدة. وقد حققت هذه الطريقة نجاحًا على مدار ١٠ أعوام بمعدل ٨٠ إلى ٩٠٪. ويعتبر الأشخاص الذين يعانون من ضعف في العضلة العاصرة للجزء السفلي للمريء (وهي الصمام الذي يربط بين الجزء السفلي من المريء والجزء العلوي من المعدة) من أكثر الأشخاص المستفيدين من هذه العملية الجراحية.

تقنيات جديدة في العلاج

ثمة جهازان جديدان لعلاج الحموضة يعتمدان على استخدام المنظار، وتقول الشركات المصنعة لهما أنهما يعدان بديلين للعقاقير المضادة للحموضة وغيرها من حلول التدخل الجراحي. ويطلق على الجهاز الأول: نظام ستريتا العلاجي (Stretta system) أو نظام كيورون العلاجي (Curon)، أما الجهاز الثاني فيطلق عليه نظام بارد للخياطة بالمنظار (BESS – Bard Endoscopic Suturing System). ويعتمد الجهازان على استخدام منظار وهو عبارة عن أنبوب مثبت في نهايته كاميرا يتم إدخاله من خلال الحلق حتى يصل إلى الصمام في نهاية المريء وبداية المعدة. ويتمثل وجه الشبه الوحيد بين الجهازين في أن كليهما يقوم بإحكام فتحة هذا الصمام؛ حتى لا يرتجع من خلاله حمض المعدة.

يستخدم نظام ستريتا العلاجي مولدات طاقة التردد الإشعاعي لتعريض الأنسجة للحرارة؛ مما ينتج عنه تضييق فتحة الصمام المعروف باسم العضلة العاصرة للجزء السفلي للمريء. من الجانب الآخر، يقوم نظام بارد للخياطة بالمنظار بعمل غرز صغيرة في الأنسجة الملساء للمريء والمعدة؛ ومن ثم، إحكام فتحة الصمام. ولا يتطلب هذا الإجراء إقامة المريض في المستشفى، كما أنه لا يتطلب تخدير المريض تخديراً كليًا. ولم يُعرف تحديداً المدة التي تدوم عندها الاستفادة من تأثير عملية تضييق هذا الصمام باستخدام كلا الجهازين.

س ما مضاعفات مرض الحموضة؟

يرى بعض الأطباء أن حوالي ٢٠٪ فقط من المرضى يعانون من مضاعفات مرض الحموضة. وتتمثل هذه المضاعفات في التهاب المريء المسبب للتآكل أو حدوث خلل في العملية الهضمية أو مرض باريت.

وحتى إذا كنت تعاني في الوقت الحالي من بعض الأعراض غير الحادة لمرض الحموضة، فإنه من الممكن أن تتطور هذه الأعراض في المستقبل إلى مضاعفات حادة، وخاصةً إذا لم يتم علاج هذه الأعراض البسيطة. وبصفة عامة، تتطور حالة نحو ٢٠٪ من مرضى الحموضة إلى مضاعفات حادة، مثل:

- الإصابة بضيق في المريء (بنسبة ٤ إلى ٢٠٪)؛ ويعني ذلك حدوث ضيق أو انسداد في المريء.
- التقرح (بنسبة ٢ إلى ٧٪)
- الإصابة بنزيف حاد (بنسبة تزيد عن ٢٪)
- الإصابة بمرض باريت (بنسبة ٥ إلى ١٥٪).

ملحوظة مهمة

يمكن أن يتفاقم مرض الحموضة حتى في حالة تحسن الأعراض المرضية!

هل تصدق عزيزي القارئ أنه عندما يحدث تلف في المريء، فإنه من المتوقع أن تتحسن الأعراض المصاحبة للشعور بحرقة في المعدة. فإذا كنت قد عانيت من قبل من شعور متواصل بحرقة في المعدة، فإنه يتحتم عليك استشارة طبيب.

إذا ما كنت تعاني من الأعراض التالية، فإنه من المحتمل أن يكون قد حدث خلل كبير في إحدى وظائف الجسم؛ ومن ثم، فإنك بحاجة إلى تلقي رعاية وعلاج طبي في الحال. وتتمثل هذه الأعراض فيما يلي:

- **عسر الكلام (Dysphasia):** ويعني ذلك وجود صعوبة في البلع أو الشعور بأن الطعام محتجز خلف عظام الصدر. (وجدير بالذكر، يعاني نصف مرضى الحموضة تقريبًا من مشكلات في البلع).



- **الإصابة بنزيف:** ويعني ذلك تقيؤ الدم أو أن يأخذ البراز اللون الأسود الداكن (ومن الممكن أن يحدث ذلك في حالة إصابة المريء بالقرح).
- **الشعور بالاختناق:** ويعني ذلك الشعور بارتجاع حمض المعدة داخل القصبة الهوائية؛ مما يتسبب في صعوبة التنفس أو الإصابة بالسعال أو خشونة بالصوت.
- **فقدان الوزن**

ملحوظة مهمة

كيف يمكن منع حدوث مضاعفات مرض الحموضة؟

- لا تتجاهل الأعراض المستمرة للشعور بحرقة في المعدة وغيرها من أعراض الحموضة.
- عليك باستشارة الطبيب في أقرب وقت ممكن. وهكذا، من الممكن أن يتم علاج السبب العضوي للإصابة بمرض الحموضة، كما يمكن أن يتم تجنب الإصابة بمزيد من المضاعفات الخطيرة لهذا المرض.

س ما أخطر مضاعفات مرض الحموضة المزمن؟

يتمثل أخطر مضاعفات مرض الحموضة المزمن في مرض باريت؛ وفيه تتغير بطانة المريء تغيراً جوهرياً لتتشابه مع بطانة الأمعاء (ويرجع السبب في ذلك إلى التعرض المزمن والمستمر للحمض الموجود بالمعدة). وبذلك، يحاول الجسم أن يجد طريقة لحماية المريء من ذلك الحمض بإحلال خلايا بطانة المريء العادية بخلايا مشابهة لخلايا بطانة الأمعاء. وبالرغم من أنه غالباً ما يقول مرضى الحموضة أن أعراض الحرقة في المعدة قد تحسنت بصورة فعلية عند الإصابة بمرض باريت، فإن هذه تعد حالة حرجة تسبق الإصابة بالسرطان وتزيد من مخاطر الإصابة بسرطان المريء بنحو ٣٠ مرة.

س هل من الممكن أن يزيد مرض الحموضة أزمات الربو سوءاً؟

نعم، من الممكن أن يؤدي مرض الحموضة إلى تفاقم أزمات الربو. فقد استنتج بعض الباحثين أن نصف مرضى الربو يعانون فعلياً من الحموضة أيضاً. ولكن كيف لك أن تعرف إذا ما كان مرض الحموضة يزيد بالفعل من تفاقم أزمات الربو؟ يمكنك التعرف على إجابة هذا السؤال بالإجابة عن الأسئلة التالية:





١- هل أصبت بأول أزمة ربو في مرحلة البلوغ؟

٢- هل تزداد أزمات الربو سوءاً بعد تناول وجبات الطعام أم عند النوم أم عند ممارسة التمرينات الرياضية؟

٣- هل تصاب بأزمات الربو بشكل رئيسي ليلاً؟

إذا كانت إجابتك عن هذه التساؤلات الثلاثة بنعم، فيجب ألا تشعر بالقلق. فمن الممكن أن يساهم علاج مرض الحموضة في إحداث بعض التغيرات في أعراض أزمات الربو (ويحدث هذا التغير في حوالي ٧٠٪ من المرضى). ويعتقد بعض الخبراء أن الحمض المتسرب من الجزء السفلي للمريء يعمل على إثارة الأعصاب التي تمتد على طول الرقبة وتصل إلى الصدر، الأمر الذي قد يؤدي إلى حدوث ضيق في الشعب الهوائية وصعوبة في التنفس. كذلك، من المحتمل أن يتم امتصاص كمية صغيرة من هذا الحمض، الأمر الذي قد ينتج عنه تهييج الممر الهوائي العلوي في الجهاز التنفسي، مما يؤدي إلى إثارة أعراض أزمات الربو.

ولا يزال هناك جدال بشأن مرضي الحموضة والربو؛ أيهما يؤدي إلى الآخر؟ فلا يزال الخبراء يبحثون هذا الموضوع، ولكنهم في الوقت نفسه يتساءلون عما إذا كان السعال والعطس المصاحبان لأزمات الربو يتسببان في حدوث تغيرات في الصدر تفضي إلى الإصابة بالحموضة. كذلك، من الممكن أن تتسبب بعض العقاقير المستخدمة في علاج الربو (والتي تستخدم لتوسيع الممرات الهوائية) في إرخاء العضلة العاصرة للجزء السفلي من المريء والإصابة بمرض الحموضة.

ملحوظة مهمة

هل يسهم مرض الحموضة في زيادة مخاطر الإصابة بسرطان المريء؟

نوهت إحدى الدراسات التي أجريت مؤخرًا إلى أن الأشخاص المصابين بالحموضة يعدون أكثر عرضة للإصابة بأحد أنواع سرطان المريء (يطلق عليه ورم غدي سرطاني في المريء) - سواء أكانوا مصابين بمرض باريت أم لا. كما أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين لديهم تاريخ مرضي للإصابة بالحموضة يعدون أكثر عرضةً للإصابة بورم غدي سرطاني في المريء بما يزيد عن ٧ مرات. أما عن المرضى الذين يعانون من أعراض طويلة المدى أو حادة للحموضة، فإنهم يعدون أكثر قابلية للإصابة بورم غدي سرطاني في المريء بحوالي ٤٣ مرة.



يعتقد بعض الخبراء أن مادة الصفراء - وليس الحمض الموجود بالمعدة - التي ترتجع إلى داخل المريء تتسبب في زيادة مخاطر الإصابة بتغيرات سرطانية. وتتمثل مادة الصفراء التي يفرزها الكبد في سائل يساعد على الهضم ويحتوي على ماء وأملاح الصفراء والليسيثين[١٥] (Lecithin) والكوليسترول الذي يخزَّن تلقائيًا في المرارة ويفرز داخل الأمعاء الدقيقة للمساعدة في هضم وامتصاص العناصر الغذائية. وثمة إجراء جراحي يتم اللجوء إليه الآن ويُعتقد بأنه فعال في منع ارتجاع كل من الصفراء والحمض الموجود بالمعدة.

إذا كنت مصابًا بالربو وتعتقد أنك غير مصاب بالحموضة، يجب أن تعيد النظر في هذا الشأن وتتأكد إذا ما كنت مصابًا بالفعل بالحموضة أم لا. فقد اكتشفت إحدى الباحثات في جامعة عالمية أن ٦٢٪ من مرضى الربو غير المصابين بأعراض الحموضة والذين أجريت عليهم الدراسة، قد ظهرت بعض العلامات على أجسامهم تشير إلى ارتجاع حمض المعدة في الجزء العلوي من المريء خلال أربع وعشرين ساعة.

على أية حال، لا يبدو أن هناك علاقة بين أزمات الربو الناتجة عن ممارسة التمرينات الرياضية ومرض الحموضة.

فإذا كنت مصابًا بالربو وتعاني من أعراض الحموضة، فإنه يجب عليك أن تفكر بجدية في علاج مرض الحموضة. وإذا لم تكن تعاني من أعراض مرض الحموضة ولكن يصعب عليك التحكم في أزمات الربو التي تنتابك، عليك باستشارة الطبيب لإجراء اختبار قياس درجات تركيز الحمض في المريء لتحديد ما إذا كنت تعاني من بعض الحموضة دون ظهور أي من أعراضها.

س: ما المشكلات الصحية التي تصيب الأنف والأذن والحلق وترتبط بمرض الحموضة؟

للإجابة عن هذا السؤال، يجب أولاً أن تجيب عما يلي، هل:

- تعاني من سعال مزمن؟
- تعاني من التهاب في الحلق؟

(١٥) الليسيثين: نوع من المواد الدهنية تُعرف بالفوسفوتيدات. ويتكون من الجلسرول وأحماض دهنية وحمض فوسفوريك وقاعدة كولين ويُعتبر مهمًا في الجسم عند تحويل الدهون، ويستخدم في صناعة الأغذية كمستحلب مثل الشوكولاتة.

- تعاني من التهاب في الحنجرة مصحوبًا بخشونة في الصوت؟ (من الممكن أن يحدث ذلك عندما يرتجع الحمض الموجود بالمعدة ليصل إلى الحنجرة.)
- تشعر بأن هناك شيئًا ما يعترض الحلق وترغب في التخلص منه؟
- تعاني من تورم في الأحبال الصوتية؟

من الممكن أن يتسبب مرض الحموضة في حدوث كل هذه المشكلات الصحية. وإذا لم تسهم الأدوية التقليدية في علاج هذه المشكلات، من الأفضل أن تستشير الطبيب وتسأله عما إذا كانت هذه المشكلات ناتجة عن وجود مشكلة صحية أخرى غير ظاهرة ومتعلقة بمرض الحموضة.

ملحوظة مهمة

مزيد من التفاصيل عن مرض الربو

يعد مرض الربو من الأمراض المزمنة التي تصيب ملايين الأشخاص فعندما تصاب بأزمة ربو، تقوم الخلايا الموجودة في الرئتين بإفراز كميات كبيرة من المخاط؛ مما يؤدي إلى انسداد الممرات الهوائية. ويحدث ذلك عندما تتورم شعبتا القصبة الهوائية وتتوتر العضلات المحيطة بهما؛ مما يتسبب في تضييق الممرات الهوائية والشعور بصعوبة في التنفس.

س هل من الممكن أن تحدث انتكاسة لمريض الحموضة بعد معالجة المريء؟

نعم، من الممكن أن تحدث انتكاسة لمريض الحموضة بعد معالجة المريء. فغالبًا ما يكون مرض الحموضة مزمنًا (فيستمر مع الشخص المصاب لفترة طويلة) وتنتكس حالة المريض بعد أن يكون قد شفي جزئيًا. فقد حدثت انتكاسة لحوالي ٨٠٪ من الأشخاص الذين تمت معالجتهم من التهاب المريء في غضون ٨ أسابيع بعد انتهاء فترة العلاج. كما أن ٧٥٪ من مرضى الحموضة الذين أظهرت اختبارات فحصهم بالمنظار نتائج سلبية بعد الانتهاء من فترة علاج ناجحة وقصيرة مصحوبة بتناول بعض العقاقير مثل: أوميبرازول، قد عانوا مجددًا من أعراض الحموضة في غضون ٦ شهور. من المعتقد أن هذه الإحصائيات ستوقظك بسرعة من سباتك العميق لتنتبه إلى هذه الحقائق. ولهذا السبب، يعد منع حدوث انتكاسة للحالة من أكثر الأشياء أهميةً عند علاج الحموضة؛ فالانتكاسة قد تحدث عند التخفيف من حدة الأعراض المرضية وعند علاج التهاب المريء.



س ما علاقة الفتق الفرجوي بمرض الحموضة؟

يحدث الفتق الفرجوي[١٦] (Hiatal hernia) عندما يتحرك الجزء العلوي من المعدة لأعلى داخل الصدر عبر فتحة صغيرة في الحجاب الحاجز الذي هو عبارة عن تلك العضلة التي تفصل المعدة عن الصدر.

أما عن الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث الفتق الفرجوي فتتمثل في: السعال أو القيء أو الإنهاك أو الإجهاد البدني المفاجئ؛ حيث تؤدي كل هذه الأسباب إلى زيادة الضغط على منطقة البطن، مما ينتج عنه حدوث فتق فرجوي. كما يزداد احتمال الإصابة بالفتق الفرجوي في حالة السمنة أو في أثناء فترة الحمل. من ناحية أخرى، يتعرض الكثير من الأشخاص الأصحاء البالغين ٥٠ عاماً فصاعداً إلى الإصابة بفتق فرجوي صغير، ولكن من الممكن أن يحدث هذا الفتق لأي شخص في أية سن.

بالرغم من أن الفتق الفرجوي قد يؤدي إلى حدوث خلل وظيفي في العضلة العاصرة للجزء السفلي من المريء، فقد أخفقت الدراسات الحديثة في إثبات أن هذا الخلل يؤدي إلى الإصابة المباشرة بمرض الحموضة. وجدير بالذكر أن الكثير من الأشخاص المصابين بالفتق الفرجوي لا يعانون من الحموضة أو من التهاب المريء. ولكن، يغلب على الأشخاص المصابين بكل من الحموضة والفتق الفرجوي المعاناة من أعراض أكثر حدة لمرض الحموضة.

س هل السبب وراء شعوري بألم في الصدر هو إصابتي بالحموضة أم أنني أعاني من مشكلات في القلب؟

من الممكن أن يتم الخلط بين الأعراض الأولى للإصابة بالأزمات القلبية والشعور بحرقة في المعدة، الأمر الذي قد يبدو مخيفاً للغاية. وإن لمن الجدير بالأهمية أن تعرف ما إذا كانت الحموضة أو غيرها من أمراض القلب الأكثر خطورة – مثل الذبحة والأزمة القلبية – هي السبب وراء شعورك بألم في الصدر. فمن الممكن أن تحدث الإصابة بأيٍ من الأزمات القلبية وكذلك أعراض الحموضة بعد تناول وجبة دسمة.

كما أنه من الممكن أن تصاب بكلا المرضين معاً في آن واحد! فبعض من مرضى الشريان التاجي (Coronary artery) من الممكن أن يصابوا بآلام في الصدر ناتجة عن

(١٦) الفتق الفرجوي: اندفاع المعدة إلي القفص الصدري عبر فرجة المريء



التعرض للذبحة نتيجةً للإصابة بالحموضة. ويعتقد بعض الخبراء أن الحمض الموجود في المريء لدى هؤلاء المرضى من الممكن أن يتسبب في زيادة نشاط الأعصاب التي تعوق بدورها تدفق الدم إلى القلب بشكل مؤقت.

فمن الأفضل دائمًا أن تذهب للطبيب على الفور عند الإصابة بألم في الصدر لتشخيص الحالة. وفيما يلي عرض لبعض التلميحات عن آلام الصدر الخطيرة التي من الممكن أن تساعدك في السيطرة على الحالة. وترتبط هذه الأعراض في الغالب بمرض الحموضة:

- يستمر الألم لعدة ساعات.
- تنتابك بعض الآلام خلف عظام الصدر أو خلف القص (Retrosternal pain) دون الشعور بألم في أي من الأجزاء الأخرى.
- يتسبب شعورك بالألم في تقطع النوم أو يرتبط بتناول الوجبات.
- تقل حدة الألم مع تناول مضادات الحموضة أو مثبطات إتش تو.

عليك الاتصال بالنجدة أو بالإسعاف، في الحال، إذا:

- لم تكن قد أصبت من قبل بحرقة في المعدة، وكنت تعاني في الوقت نفسه من ألم أو ضغط في الصدر.
- لم تخفف مضادات الحموضة من حدة الشعور بحرقة في صدرك في غضون ١٠ إلى ١٥ دقيقة.
- كنت تعاني أيضًا، إلى جانب ما تعتقد أنه حرقة في المعدة، من:

– صعوبة في التنفس
– عرق
– غثيان
– دوار
– إغماء
– ضعف عام في الجسم
– ألم ينبع من الصدر ويمتد إلى الظهر أو الفك أو الذراعين.

وتشير هذه الأعراض إلى أنك ربما تعاني من أزمة قلبية!



س ما مدى فعالية العلاج بإضفاء تغييرات على أسلوب الحياة؟

مهما كانت حدة أعراض الحموضة التي تعاني منها، فإن تغيير أسلوب الحياة يعد من أحد الأشياء التي يُنصح بها. ويرجع السبب في ذلك إلى أن تغيير أسلوب الحياة لا يتكلف سوى القليل، كما أنه يعد من أبسط الطرق التي تساعد في التخفيف من حدة الأعراض والتقليل من مخاطر الإصابة بانتكاسة. ففي واقع الأمر، اكتشف حوالي ٢٠٪ من الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة إلى متوسطة للحموضة أن التغيير في أسلوب حياتهم قد أدى إلى تحسن الأعراض المصاحبة للحموضة. ولكن في الحالات التي يعاني فيها الأشخاص المصابون بالحموضة من التهاب في المريء، تتمثل الطريقة الأكثر فعالية في العلاج في التقليل من درجة تركيز الحموضة وكمية السائل المحتمل ارتجاعه إلى داخل المريء باستخدام العقاقير المحصرة للحمض.

س ما أنواع التغيير الموصى بها في أسلوب الحياة؟

تختلف الإجابة عن هذا السؤال حسب الأسلوب الذي يتبعه كل شخص في حياته:

إذا كنت مدخنًا:

عليك بسؤال نفسك ما إذا كان التدخين يساهم في ظهور أعراض الحموضة لديك أم لا.

إذا كنت تتناول المشروبات الكحولية:

عليك الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية تمامًا؛ حيث إنها من المحتمل أن تزيد أعراض الحموضة سوءًا.

عند خلودك للنوم:

لا تذهب للنوم قبل مرور ثلاث ساعات من تناولك الطعام. ونعني بذلك أنه إذا كنت معتادًا على الذهاب للنوم في تمام الساعة العاشرة مساءً، يجب ألا تؤخر موعد تناول وجبة العشاء عن الساعة السادسة إلى السابعة مساءً. ويؤدي تنظيم موعد تناول الوجبات، في المقام الأول، إلى التقليل من كمية محتويات وأحماض المعدة التي من المرجح أن ترتجع إلى داخل المريء عندما تنام. كما أنه لا يجب أن تتناول الوجبات الخفيفة عند وقت النوم. فالأشخاص الذين يتناولون تلك الوجبات الخفيفة في وقت النوم يكونون معرضين بشكل كبير إلى مخاطر الإصابة بأعراض الحموضة.

إذا كنت من محبي ارتداء الملابس الضيقة:

حاول الامتناع عن ارتداء مثل هذه الملابس الضيقة؛ لأنها تضغط على المعدة، مما يؤدي إلى دفع الحمض الموجود بالمعدة إلى داخل المريء.

إذا كنت تعاني من زيادة في الوزن:

من الأفضل أن تحاول التقليل من وزنك قليلاً. فمن الممكن أن تساهم السمنة في إثارة أعراض الحموضة لديك. ويرجع السبب في ذلك إلى أن الكيلو جرامات الزائدة المتجمعة حول المعدة من الممكن أن تضغط على محتويات المعدة، مما قد يؤدي إلى دفع الحمض الموجود في المعدة لأعلى تجاه المريء.

عند تناولك الطعام:

تجنب تناول الأطعمة التي تعمل على التقليل من درجة تماسك أنسجة الصمام الذي يربط المريء والمعدة؛ أي تعمل على إرخائه (مثل الدهون والشوكولاته). كذلك، تجنب تناول الأطعمة التي من الممكن أن تثير بطانة المريء الملتهبة (مثل العصائر الحمضية وعصير الطماطم والفلفل). وللتعرف على المزيد من النصائح الخاصة بأنواع الطعام، يمكنك الاطلاع على الفصل الثاني.

إذا كنت تتناول وجبات دسمة:

فإنك من المحتمل أن تصاب بنوبات من الحرقة في المعدة، وخاصةً إذا كنت تتبع تناول هذه الوجبات الدسمة بالنوم وقت القيلولة أو بالاستلقاء على ظهرك (أو بالانحناء للأمام من منطقة الخصر).

س: كيف يمكن أن أنام بطريقة سليمة إذا كنت مصابًا بالحموضة؟

يعاني العديد من الأشخاص المصابين بالحموضة من أسوأ الأعراض ليلاً. وترتبط الكثير من هذه الأعراض بالاستلقاء على الظهر عند النوم؛ حيث يصبح ارتجاع محتويات المعدة إلى فتحة المريء أكثر سهولة. ثمة العديد من النصائح التي يمكنك اتباعها لتقلل من احتمالات الشعور بحرقة في المعدة عند النوم:

- عليك الخلود إلى النوم بعد تناول آخر وجبة أو بعد تناول الوجبات الخفيفة بأربع ساعات، على الأقل.
- قم برفع مقدمة السرير بحوالي ١٥ سم؛ وذلك بوضع بعض قطع الخشب تحت أرجل المقدمة أو تحت الفراش (إذا كنت ترغب في رفع مقدمة السرير من ١٥ إلى ٢٥سم).



وسوف يسمح ذلك برفع المريء قليلاً عن مستوى المعدة. ومن ثم، فإنه من غير المرجح أن تندفع محتويات المعدة لأعلى تجاه فتحة المريء في أثناء النوم.

- تجنب النوم على الجانب الأيمن.



أبسط الطرق لرفع مقدمة السرير

من الممكن أن ترفع مقدمة السرير مستخدماً قطعة من الخشب يبلغ طولها وعرضها ١٠ سم تقريباً، مع تثبيتها بمسامير تحت كلا رجلي السرير حتى لا يهتز. وإذا لم تثبت هذه المسامير في السرير، فإنه من المحتمل أن تنفصل قطعة الخشب عن السرير في أثناء النوم.

قام الأطباء بإحدى المستشفيات بإعداد رسم بياني يوضح معدلات ارتجاع الحمض بالنسبة لأوضاع النوم المختلفة في دراسة أجروها على عشرة أشخاص. فقد تعرض الأشخاص الذين استلقوا على ظهورهم إلى نوبات متكررة ولكن قصيرة من أعراض الحموضة، في حين تعرض الأشخاص الذين ناموا على الجانب الأيمن إلى أشد الآلام وأفدح الأضرار. فضلاً عن ذلك، أثبتت الدراسة أن النوم على الجانب الأيسر يعد أنسب أوضاع النوم لمرضى الحموضة؛ حيث حقق أقل معدل لارتجاع الحمض مقارنةً بالوضعين السابقين. وعلى الرغم من أن هذه الدراسة لا تمثل قاعدة عامة، فإنه من الأفضل لمرضى الحموضة أن يناموا على الجانب الأيسر.

ملحوظة: تتشابه أعراض الحموضة؛ ومن ثم، لا يمكن أن نربطها بمرض معين. ومن الممكن أن يؤدي تشخيص الشخص لحالته دون اللجوء إلى طبيب إلى تناول علاج خاطئ. لذا، من الضروري استشارة الطبيب لمعرفة التشخيص السليم والعلاج الصحيح للحالة.

الفصل الثاني

النظام الغذائي المناسب لمرضى الحموضة

لقد أدركت عزيزي القارئ الآن أنه عندما تتناول أنواعًا معينة من الأطعمة والمشروبات بكميات معينة، فإنه من الممكن أن يتسبب ذلك في إثارة أعراض الحموضة من جديد. والآن حان الوقت لتتعرف على هذه الأنواع من الأطعمة حتى يتسنى لك أن تتوخى الحذر وتكون مستعداً للتعامل مع أي عرض (بالعقاقير إذا لزم الأمر). وسنعرض فيما يلي لكل ما تحتاج إلى معرفته عن كيفية تأثير الأطعمة التي تتناولها والكمية التي تتناولها منها وتوقيت تناولها على مرض الحموضة.

تحذير: من الممكن أن تكون بعض الأطعمة أسهل في البلع عن غيرها من الأطعمة الأخرى.

س ما الأطعمة التي يجب أن أتناولها بحذر إذا كنت مصابًا بالحموضة؟

منذ خمسة عشر عامًا، كان النظام الغذائي القياسي المضاد للحموضة يتطلب الحد من تناول بعض الأطعمة التي تبعث على حدوث أعراض الحموضة أو التي تتسبب في تفاقمها. وتتمثل هذه الأطعمة في الأطعمة المحتوية على نسبة كبيرة من التوابل والمواد الحمضية والدهنية وكذلك بعض المشروبات مثل: القهوة والشاي والمشروبات الغازية. كما أن هناك نوعين آخرين من الأطعمة في قائمة الأطعمة التي لا يجب تناولها؛ حيث إنه من المعتقد أن هذين النوعين يتسببان في إضعاف ضغط العضلة العاصرة للمريء؛ مما يحفز ارتجاع الحمض الموجود في المعدة إلى المريء. ومن المؤسف أن هذين النوعين من الأطعمة هما: النعناع والشوكولاته، اللذان يفضلهما معظم الأشخاص.

لذلك، هل لا يزال هذا النظام الغذائي المضاد للحموضة والمتبع منذ خمسة عشر عامًا النظام القياسي الأفضل حتى الآن؟ من الممكن أن يكون هذا النظام جيدًا، ولكن مع إجراء بعض التعديلات. وفيما يلي عرض للأطعمة أو المشروبات التي تعمل على إثارة أعراض الحموضة إما بإضعاف العضلة العاصرة للجزء السفلي من المريء أو بزيادة حموضة محتويات المعدة أو بإحداث انتفاخ في البطن؛ مما يتسبب في الضغط لأعلى تجاه المريء.

ومن ثم، يجب تناول تلك الأطعمة - التي تتسبب في إضعاف العضلة العاصرة للجزء السفلي من المريء مما يؤدي إلى إثارة أعراض الحموضة أو الشعور بحرقة في المعدة - بكميات صغيرة أو محدودة. وتتمثل هذه الأطعمة في:

- الأطعمة المحمرة أو المحتوية على نسب عالية من الدهون
- القهوة (وتتضمن القهوة الخالية من الكافيين والتي تعمل على زيادة حموضة محتويات المعدة)
- الشاي المحتوي على كافيين والمشروبات الغازية (والتي تزيد من حموضة محتويات المعدة)
- الشوكولاته
- النعناع بأنواعه المختلفة
- الثوم
- البصل

أما عن الأطعمة التي تزيد من حموضة محتويات المعدة والتي يجب أن يتم تناولها بقدر محدود أو بكميات صغيرة، فتتمثل في:

- جميع المشروبات التي تحتوي على الكافيين (مثل: القهوة والشاي والصودا المحتوية على الكافيين)
- القهوة (بما في ذلك القهوة الخالية من الكافيين)

أما عن الأطعمة التي تتسبب في تهييج بطانة المريء الملتهبة والتي يجب أن يتم تناولها بكميات محدودة أو صغيرة:

- الفواكه والعصائر الحمضية
- المنتجات المصنعة من الطماطم
- الفلفل الحار
- الفلفل الأسود

أما عن الأطعمة التي تتسبب في انتفاخ البطن؛ ومن ثم إحداث ضغط يدفع الحمض إلى الارتجاع لأعلى إلى المريء، فتتمثل في:

- جميع المشروبات الغازية

تبدو قائمة الأطعمة سابقة الذكر غير مبشرة بالمرة. فإذا كنت من محبي الأطباق الإيطالية، كيف ستتمكن من إعداد أية وجبة منها دون استخدام كميات كبيرة من الثوم أو البصل أو صلصة الطماطم؟ أما إذا كنت من محبي القهوة، كيف ستتمكن من مزاولة عملك صباحًا دون تناول فنجان من القهوة؟

يعتمد كل ذلك، في المقام الأول، على مدى حدة أعراض الحموضة التي تنتابك. كما يعتمد على أنواع الأطعمة والمشروبات التي من المحتمل أن تسبب لك مشكلات صحية وبأية كمية تتناولها وفي أي وقت من اليوم تكون أكثر عرضة للإصابة ببعض الأضرار المترتبة على تناولها.

س ما السبب وراء شعوري بحرقة في المعدة في كل مرة أتناول فيها الأطعمة المحتوية على كميات كبيرة من التوابل (ولا سيما الأطباق المكسيكية والهندية)؟

لعلك لاحظت عزيزي القارئ أن قوائم الأطعمة سابقة الذكر لم تشتمل على الأطعمة المتبلة (باستثناء الأطعمة المتبلة بالفلفل الحار والفلفل الأسود). ويرجع السبب في ذلك إلى أن هذه الأنواع من الأطعمة لا تسبب حرقة في المعدة، ولكنها من الممكن أن تجعلك أكثر إدراكًا لإصابتك بها. وهذا يعني أن تناول تلك الأطعمة المحتوية على توابل لن يعمل على زيادة الحمض في محتويات المعدة أو إضعاف العضلة العاصرة للجزء السفلي من المريء على نحو مفاجئ. ولكن، عندما يحدث ذلك وترتجع محتويات المعدة إلى المريء فسوف تؤدي التوابل إلى تهييج المريء.

س ماذا عليّ أن أفعل إذا كنت من محبي الأطعمة المتبلة؟

- عليك بتناول الأطعمة المتبلة بكميات صغيرة.
- تجنب تناول وجبة كبيرة من الطعام في الوقت نفسه الذي تتناول فيه كميات صغيرة من الأطعمة المتبلة (حيث إن الإفراط في تناول الطعام، بوجه عام، من الممكن أن يؤدي إلى تفاقم الشعور بحرقة في المعدة).
- حاول ألا تتبع تناول تلك الوجبات الصغيرة المتبلة بتناول القهوة (حتى وإن كانت خالية من الكافيين).
- تجنب النوم أو مجرد الاستلقاء أو لعدة ساعات بعد تناول إحدى الوجبات الصغيرة المتبلة.
- امضغ بعض اللبان بعد تناول الوجبة لزيادة إفراز اللعاب.

س ماذا عن التحول إلى تناول القهوة الخالية من الكافيين؟

إن حبوب القهوة المحمصة التي تصنع منها القهوة تحتوي على البروتينات التي تعمل على زيادة إفراز الحمض الموجود في المعدة. وتحتوي القهوة الخالية من الكافيين على هذه البروتينات تماماً مثلما تحتوي عليها حبوب القهوة العادية. لذلك، بالرغم من أن التحول إلى تناول القهوة الخالية من الكافيين قد يساعد في علاج مشكلات صحية أخرى، فإنها لن تعمل على علاج المشكلات المتعلقة بالحموضة.

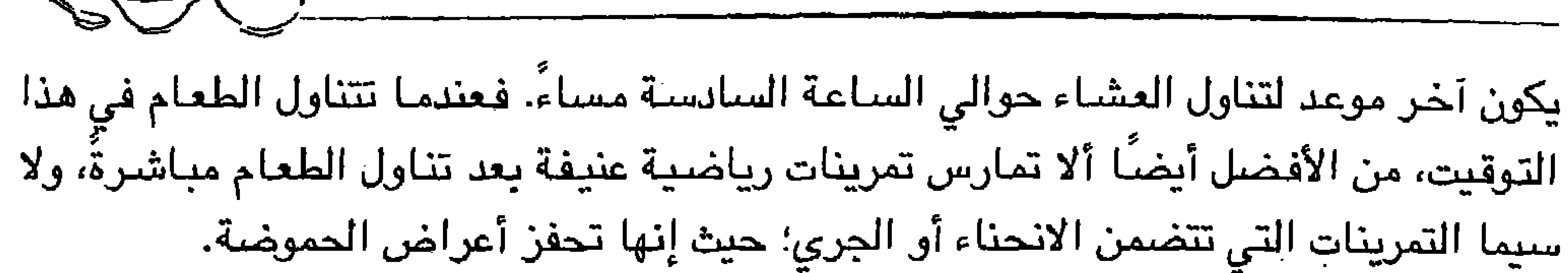
الطريقة الصحية لتناول الطعام

حتى إذا ما قمت باتباع تلك القواعد سابقة الذكر وتجنبت تناول تلك الأطعمة التي تعمل على تفاقم أعراض مرض الحموضة، فإنك قد تلاحظ أن الأعراض لا تزال متكررة وحادة. ومن الممكن أن يرجع السبب في ذلك إلى أنك لا تنظر بعين الاعتبار إلى كمية الطعام التي تتناولها. فكلما تناولت الكثير من الطعام، زادت محتويات المعدة واستغرقت المعدة مدة أطول في هضمها. ويعد تناول وجبات صغيرة على فترات متواترة خلال النهار وتناول وجبة خفيفة ليلاً طريقة صحية لتناول الطعام لعدة أسباب صحية (حيث تعد هذه طريقة جيدة لمرضى السكر والسمنة، إلخ)، ومن الممكن إضافة مرض الحموضة إلى قائمة الأسباب الصحية. وتوجد بعض النصائح الغذائية الوقائية التي تساعد في علاج بعض الأمراض والتي تمثل طريقة صحية لتناول الطعام. ويمكنك الاطلاع على هذه النصائح لاحقاً في الفصل الثالث.

فعلى سبيل المثال، إذا كنت تنام الساعة العاشرة مساءً، يجب أن يكون آخر موعد لتناول وجبة العشاء الساعة السادسة مساءً.

يعد تناول الوجبات في وقت متأخر من الليل مشكلة في حد ذاتها. كما يسبب النوم بعد تناول طعام أو شراب بفترة وجيزة بعض المشكلات. ويرجع حدوث هذه المشكلات إلى أسباب عضوية. فعندما تكون واقفاً أو جالساً، تكون معدتك في وضع رأسي؛ ومن ثم تعمل محتوياتها ضد الجاذبية لتتدفق لأعلى داخل المريء. ولكن، عندما تنام أو تستلقي على ظهرك، فإن محتويات المعدة تتحرك أوتوماتيكياً عكس اتجاه الصمام الذي يفصل الجزء العلوي من المعدة عن الجزء السفلي من المريء. ويرجع السبب في ذلك إلى أن فعل الجاذبية لم يعد يجذب محتوياتها ناحية الاتجاه المضاد.

للتأكد من أن آخر وجبة قمت بتناولها قد تخلصت المعدة منها - تقريباً - في الوقت الذي تستعد فيه للنوم، عليك بتجنب تناول طعام أو شراب قبل الخلود إلى النوم بثلاث أو أربع ساعات على الأقل. وهذا يعني أنه إذا كان موعد نومك في تمام الساعة العاشرة مساءً، فإنه يجب أن



يكون آخر موعد لتناول العشاء حوالي الساعة السادسة مساءً. فعندما تتناول الطعام في هذا التوقيت، من الأفضل أيضاً ألا تمارس تمرينات رياضية عنيفة بعد تناول الطعام مباشرة، ولا سيما التمرينات التي تتضمن الانحناء أو الجري؛ حيث إنها تحفز أعراض الحموضة.

س: هل ثمة أطعمة أو عادات تعمل على التخفيف من حدة الشعور بحرقة في المعدة؟

يمكن الإجابة عن هذا السؤال عند التعرف على أهمية اللعاب في هذا الصدد.

اللعاب

يعد اللعاب من العوامل التي تساعد في التخفيف من حدة أعراض الحموضة. ويعمل اللعاب، وهو عبارة عن مادة قلوية، على غسل وتنظيف الجزء السفلي من المريء. وهكذا، يسهم اللعاب في إمداد المريء بشيء من الحماية من حمض المعدة المرتجع. أما عن الطرق التي يستطيع الشخص من خلالها أن يزيد من إفراز اللعاب، فتتمثل في:

- مضغ اللبان
- تناول مضادات الحموضة أو مص المستحلبات
- تناول المشهيات التي تحتوي على نسبة من سكر

ملحوظة مهمة

أهمية مضغ اللبان

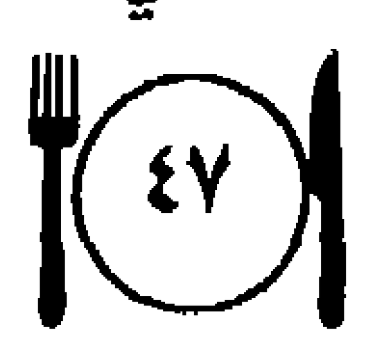
أظهرت إحدى الدراسات الحديثة التي أجريت في أحد المراكز الطبية العالمية أن مضغ اللبان لمدة ساعة بعد تناول أية وجبة يعمل على تقليل الوقت الذي يحتك فيه الحمض الموجود في المعدة بالمريء.

تناول الطعام ببطء

تحلى بالهدوء والاسترخاء في أثناء تناول الطعام، وتريث في أثناء تناول الوجبات الرئيسية والخفيفة. فمن المرجح أن تتناول كميات أقل من الطعام بينما تجلس لفترة متواصلة وتأخذ وقتك في تناول الطعام والاستمتاع بمذاقه. وجدير بالذكر أن تناول الوجبات الصغيرة التي تحتوي على نسبة ضئيلة من السعرات الحرارية يساعد في تجنب الشعور بحرقة في المعدة.

تناول الطعام بكميات صغيرة على فترات متواترة

إن تناول وجبات صغيرة على فترات متواترة طوال النهار، بالإضافة إلى تناول وجبة خفيفة ليلاً، يعد من الأساليب الجيدة في تناول الطعام للعديد من الدواعي الصحية، بما في



ذلك مرض الحموضة. انظر الفصل الثالث لمزيد من المعلومات عن هذا الشأن، وكذلك عن النصائح التي يمكن اتباعها في أثناء الإجازات وفي تحضير وصفات الطعام التي تساعد في تجنب الشعور بحرقة في المعدة واتباع النصائح الغذائية الوقائية العشر.

الفصل الثالث

النصائح الغذائية الوقائية العشر

ترى هل يعني هذا العنوان أن الشخص يمكن أن يشفى تمامًا من الحموضة إذا ما اتبع هذه النصائح الغذائية الوقائية العشر؟ كم كنت أتمنى أن تكون الإجابة بنعم، ولكن لسوء الحظ ليس الأمر كذلك. فالمقصود بهذه النصائح العشر أنك إذا جمعت أهم التلميحات المتعلقة بالأطعمة وأساليب الحياة التي قرأتها في هذا الكتاب حتى الآن، فإنك ستتوصل إلى عشر نصائح عن أنواع الأطعمة أو الأساليب المختلفة للحياة التي من شأنها أن تساعدك في التخلص من أعراض الحموضة.

فدائمًا ما ينصح الأطباء مرضاهم ألا يتناولون تلك الأطعمة التي تجعلهم يشعرون بأعراض الحموضة. ولكن، تختلف أعراض الحموضة من شخص لآخر. فبعض الأشخاص يعانون من أعراض مرضية أخف حدة وأقل ضررًا ببطانة المريء، في حين يعاني البعض الآخر من أعراض أكثر حدة وأكثر ضررًا ببطانة المريء. ويجد بعض الأشخاص أن أنواعًا معينة من الأطعمة والمشروبات تسبب لهم مشكلات صحية، في حين يقول البعض الآخر أن كمية الطعام والوقت الذي يتم فيه تناول هذه الأطعمة من أهم العوامل المؤثرة في هذا الصدد. كما أن بعض الأشخاص يعانون من أعراض الحموضة في أثناء فترة النهار، في حين يعاني البعض الآخر من أعراض الحموضة ليلاً – في الغالب.

خلاصة القول هنا أن النظام الغذائي لا يتسبب بشكل مباشر في الإصابة بالحموضة. ولكن، من الممكن أن تساهم بعض الأطعمة والمشروبات في تحفيز وتفاقم أعراض مرض الحموضة.

النصيحة الأولى: تناول وجبات صغيرة بدلاً من الوجبات الكبيرة على فترات متواترة

ثمة طريقتان لتفسير هذه النصيحة الغذائية؛ إما بتناول وجبات صغيرة على فترات متواترة أو بتجنب تناول الوجبات الكبيرة. ويعكف بعض الأشخاص على فعل النقيض من هذه النصيحة الغذائية؛ حيث إنهم من الممكن أن يتغاضوا عن تناول وجبة أو وجبتين، ولكنهم في الوقت نفسه يتناولون كميات كبيرة من الطعام في الوجبة. وتعد هذه من العادات المتأصلة التي يصعب تغييرها لدى الكثير من الأشخاص. أما عن السبيل إلى الالتزام بتناول وجبات صغيرة على فترات متواترة فيتمثل في التمسك بالاعتقاد الراسخ: تناول الطعام عندما تشعر بالجوع وتوقف عندما تشبع.



فعندما يتبع الشخص هذا الاعتقاد، فسينتهي به الحال إلى تناول وجبات صغيرة، تلقائيًا. ويعني هذا الأمر أنه سيشعر بالجوع بسرعة وينتهي به الحال - في الغالب - إلى تناول المزيد من الوجبات.

ملحوظة مهمة

لا تفرط في تناول الطعام حتى تمتلئ معدتك

تزيد احتمالات ارتجاع الحمض إلى المريء في حالة امتلاء المعدة بالطعام. لذلك، من المرجح أن يتسبب ملء المعدة بالطعام في شعورك بحرقة في المعدة.

ومن ثم، يعد تناول المزيد من الوجبات، في بعض الأحيان، ولكن بكميات قليلة في الوقت نفسه، فكرة جيدة لكل شخص للكثير من دواعي الحفاظ على صحة جيدة. وجدير بالذكر أن هذا الأسلوب يعود بفائدة فعلية على مرضى الحموضة، على وجه الخصوص. أما عن الأسباب وراء ذلك، فتتلخص فيما يلي:

- تستغرق الوجبات الصغيرة التي تحتوي على كميات قليلة من الدهون وقتًا أقل في المعدة من تلك الوجبات الكبيرة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون. ويرجع ذلك إلى أن هذه الوجبات الصغيرة تنتقل بصورة أسرع إلى الأمعاء. وكلما قل الوقت الذي يستغرقه الطعام في المعدة، قل الوقت الذي من المحتمل أن ترتجع فيه محتويات المعدة (بما في ذلك الحمض الموجود في المعدة)؛ مما يؤدي إلى تهييج الجزء العلوي من قناة المعدة والأمعاء.
- تملأ الوجبات الكبيرة المعدة ومن المرجح أن تضغط على العضلة العاصرة للجزء السفلي من المريء لفتحها؛ ومن ثم تسمح لمحتويات المعدة الممتلئة بالارتجاع إلى المريء. فعلى سبيل المثال، املأ زجاجة سعتها ٢ لتر بكوبين من الماء، ثم أغلقها بإحكام ورجها. من الصعب أن تدفع الماء لأعلى ليلمس غطاء الزجاجة. أما إذا قمت بمَلْء الزجاجة نفسها بستة أكواب من الماء؛ فسيندفع الماء بشكل أسهل ليلمس غطاء الزجاجة لأن الزجاجة قاربت على الامتلاء. وبالمثل، فإن معدتك تعمل بالطريقة نفسها سابقة الذكر.



س: ماذا عن الوجبات الكبيرة التي تتسبب في الشعور بحرقة في المعدة؟

ترى ما السبب وراء الشعور بحرقة في المعدة؟ هل السبب في ذلك كمية الطعام في المعدة أم كمية السعرات الحرارية التي يحتوي عليها الطعام؟ حاولت إحدى الدراسات الحديثة الإجابة عن هذه التساؤلات. وخلص القائمون على هذه الدراسة إلى أن كمية الحمض المرتجع من المعدة - والذي يتسبب في حدوثه تناول وجبة ما - يعتمد فيما يبدو على كمية الطعام الذي تناوله الشخص (أو الحيز الذي شغله الطعام في المعدة) بصورة أكبر من كمية السعرات الحرارية الموجودة في الوجبة نفسها. وبمعنى آخر، يشير أولئك الباحثون إلى أن الشخص إذا تناول كميات كافية من أيٍ من أنواع الطعام تقريبًا - حتى وإن كان هذا الطعام لا يحتوي سوى على القليل من السعرات الحرارية - فإن ذلك من الممكن أن يتسبب في شعوره بحرقة في المعدة بسبب كمية الطعام التي تناولها.

فوائد أخرى لتناول الوجبات الصغيرة

إذا كنت لا ترغب في تناول وجبات صغيرة على فترات متواترة خلال اليوم للتخلص من أعراض الحموضة، فلتتبع هذه النصيحة للأسباب المهمة التالية:

- يتطلب المخ والجسم على حد سواء إمداداً منتظمًا من الطاقة الموجودة في الدم. ومن المحتمل أن يؤدي الالتزام بتناول وجبات صغيرة على فترات متواترة إلى الحفاظ على استقرار مستويات السكر والطاقة في الدم؛ الأمر الذي يحول دون الإصابة بالصداع وسرعة الانفعال واشتهاء بعض الوجبات أو فرط تناول الطعام، وخاصة لدى الأشخاص الذين يعدون أكثر قابلية للإصابة بالحموضة.
- كلما زاد حجم الوجبة، ارتفع عدد السعرات الحرارية التي يحصل عليها الشخص من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات، وارتفعت مستويات تلك العناصر الغذائية في الدم. كذلك، من الممكن أن تتسبب الوجبات الكبيرة في استهلاك الطاقة التي من المفترض أن يحصل عليها الجسم بعد تناول الوجبة. فإذا تناولت وجبة كبيرة، فإنك عادةً ما تشعر بالنعاس بعدها. ولكن، إذا تناولت وجبة صغيرة، فإنك تشعر بمزيد من النشاط والحيوية طوال اليوم.
- يشعر الشخص بمزيد من الراحة واللياقة عند تناول وجبات صغيرة؛ حيث لا يكون مثقلاً بوجبة كبيرة في معدته. فإذا كنت تتحرك بخفة ولياقة، فإنك تشعر بمزيد من النشاط والحيوية. وكلما ازداد شعورك بالنشاط والحيوية، زاد عدد السعرات الحرارية التي تحرقها على مدار اليوم. وسيمكنك هذا من الحفاظ على لياقتك البدنية



والتخلص من الكيلو جرامات الزائدة حول منطقة البطن والخصر؛ والتي تقلل بدورها من أعراض الحموضة.

- يعد تناول وجبات صغيرة على فترات متواترة من الأشياء المهمة للتحكم في الشهية. ويرجع هذا إلى أن مستويات السكر الأكثر استقراراً في الدم تجنبك الشعور بجوع شديد؛ الذي قد ينجم عنه الإفراط في تناول الطعام أو اختيار الأطعمة التي ترتفع فيها نسبة السكر أو الدهون.
- أظهرت نتائج إحدى الدراسات أن معدلات الإصابة بالسمنة كانت أقل شيوعًا بين الأشخاص الذين تناولوا المزيد من الوجبات على فترات متواترة. فهؤلاء الأشخاص الذين يتناولون وجبات صغيرة على فترات متواترة أقل عرضة للإفراط في تناول الطعام في أية وجبة. وجدير بالذكر أن الوجبات الكبيرة تتسبب في زيادة السعرات الحرارية في الدم الناجمة عن تناول الدهون والبروتين والكربوهيدرات. لذا، يجب على الجسم أن يتخلص من السعرات الحرارية الزائدة. ولكن، ترى ما علاقة هذا بزيادة وزن الفرد؟ تكمن العلاقة في أن جميع السعرات الحرارية الزائدة يمكن أن تتحول إلى دهون في الجسم لتخزين الطاقة.
- وبالرغم من أن هذا الموضوع لا يزال قيد البحث، فإنه من الممكن أن يساعد تناول الوجبات الصغيرة على فترات متواترة في خفض معدلات الكوليسترول المصلي (Serum cholesterd). كما أن تجنب تناول الوجبات الكبيرة يمنع حدوث ارتفاع سريع في مستويات الجلسريد الثلاثي المصلي(Serum triglycerides) والذي يتبع تناول وجبات كبيرة تحتوي على قدر كبير من الدهون.
- كما أننا نحرق المزيد من السعرات الحرارية في هضم وامتصاص وأيض الطعام (أي عملية التمثيل الغذائي) عند تناول المزيد من الطعام؛ حيث يحرق الجسم السعرات الحرارية عند هضم أو امتصاص الطعام. وفي كل مرة نتناول فيها الطعام، تأخذ عملية الهضم مجراها. فإذا تناولنا ست وجبات صغيرة بدلاً من وجبتين كبيرتين، تتضاعف معدلات عملية الهضم بنحو ثلاث مرات – في الغالب – يومياً؛ ليتم حرق المزيد من السعرات الحرارية. وتقدر نسبة السعرات الحرارية التي يتم حرقها عند تنشيط عملية الأيض بنحو ٥٪ إلى ١٠٪ من إجمالي السعرات الحرارية التي نتناولها في اليوم الواحد.



تنظيم مواعيد تناول الوجبات الصغيرة

لم يتوصل الخبراء بعد إلى الأسلوب الأمثل لتنظيم مواعيد تناول الطعام بالنسبة لمرضى الحموضة، ولكن يبدو أنه كلما اقترب موعد كل وجبة من الأخرى، كانت النتائج أفضل. ومن الجانب الآخر، كلما طالت الفترة الفاصلة بين آخر وجبة رئيسية أو خفيفة وبين وجبة العشاء - مثلاً، زاد الإقبال على تناول كميات كبيرة من الطعام في وجبة العشاء.

ولكن إذا تناولت الوجبات الثلاثة الرئيسية؛ وأتبعت كلاً منها بوجبة خفيفة، فإنك ستحصل على ست وجبات في اليوم الواحد. وحتى يتسنى للباحثين أن يتعرفوا على المزيد، فإن أفضل نصيحة يمكن أن أقدمها لك هي أن تتناول الوجبات وفقًا لاحتياجاتك؛ أي عندما تشعر بالجوع.

التحكم في الشهية في فترات المساء

من المعروف أننا نحرق حوالي ٧٠٪ من السعرات الحرارية كطاقة يتم استهلاكها في أثناء النهار. ولكننا، نحصل على غالبية هذه السعرات الحرارية من الكميات الكبيرة من الطعام التي نلتهمها في أثناء الليل. وجدير بالذكر أن تناول الوجبات الصغيرة من الممكن أن يساعد الأشخاص في الإقلاع عن هذه العادة. فإذا ما قام الشخص بتناول وجبات صغيرة على مدار اليوم، بأن يأكل فقط عندما يشعر بالجوع ويتوقف عند الشعور بالشبع، سيكون من السهل عليه تجنب تناول وجبة كبيرة في العشاء تتبعها بعض أطباق الحلوى والوجبات الخفيفة. ولكن، يجب أن تضع في اعتبارك عزيزي القارئ أن كل ما ستتناوله في أثناء فترة المساء سوف يبدأ الدم في امتصاصه قرابة الوقت الذي تستعد فيه للخلود إلى النوم. وبالطبع، تبقى هذه السعرات الحرارية في الجسم في أثناء النوم، على عكس الحال في فترات النهار.

تناول الطعام في المطاعم

يعتمد مجتمعنا في الأساس على تناول ثلاث وجبات في اليوم الواحد. وتعد وجبة الغداء أكبر وجبة يتم تناولها على مدار اليوم. لذا، من الصعب تغيير مثل هذه العادة. أما إذا كنت تتناول وجبة الغداء خارج المنزل، سيكون من الصعب عليك تجنب تناول وجبة كبيرة. فمن المعروف أن المطاعم دائمًا ما تقدم وجبات كبيرة. ومن ثم، يتطلب الأمر توخي مزيد من الحذر لتناول نصف الوجبة فقط والاحتفاظ ببقية الوجبة ليتم تناولها فيما بعد. فمثلاً، إذا كنت تتناول المكرونة الاسباجتي، فإنك من الممكن أن تتناول السلاطة ونصف طبق الاسباجتي، ثم تتناول الخبز بالثوم وبقية طبق الاسباجتي فيما بعد أو في اليوم التالي. ولا أقول أن هذا يعد بالأمر الهين، ولكنك قادر على أن تفعله.

النصيحة الثانية: تخلص من بعض الوزن الزائد دون اتباع نظام غذائي خاص

دائمًا ما يتردد على مسامع الأشخاص بعض العبارات التي تحثهم على إنقاص وزنهم الزائد وكأن الأمر غاية في السهولة، ولكنني أعرف أن الأمر ليس كذلك.

لكن، يجب أن تضع في اعتبارك الآتي:

١- غالبًا ما يتسبب الوزن الزائد في تفاقم أعراض الحموضة.

٢- دائمًا ما يجد الكثير من الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد سبيلاً للتخفيف من حدة أعراض الحموضة عندما يتخلصون من بعض الكيلو جرامات الزائدة.

فمن الممكن أن ينتهي الشعور بحرقة في المعدة بصورة أسرع مما تتوقع. فقد أظهرت نتائج إحدى الدراسات أنه عندما اشترك بعض الأشخاص المصابين بالحموضة من أصحاب الوزن الزائد في أحد البرامج الصحية الخاصة بالتخسيس تحسنت أعراض الحموضة لديهم في غضون ثلاثة أسابيع قبل أن يبدءوا في التخلص من بعض وزنهم. فالشعور بالرضا من الممكن أن يكون له وقع جيد على أعراض الحموضة.

جدير بالذكر أن إنقاص الوزن دون الانتباه إلى النظم الغذائية الخاصة - والمعروفة بالريجيم - يعد من الموضوعات المعقدة التي خصصنا لها الفصل الرابع.

النصيحة الثالثة: تجنب تناول الوجبات المحتوية على نسبة عالية من الدهون قدر الإمكان من أجل التخلص من بعض الوزن (إذا لزم الأمر) وللتقليل من حدة أعراض الحموضة

يُعتقد أن تناول الأطعمة المحمرة أو المحتوية على قدر كبير من الدهون يعمل على إضعاف العضلة العاصرة للجزء السفلي من المريء، مما يؤدي إلى إثارة أعراض الحموضة. لذا، تشتمل الكثير من الكتيبات الإرشادية الخاصة بالنظم الغذائية التي توزع على مرضى الحموضة على نصائح بتجنب تناول الأطعمة المحمرة والمحتوية على قدر كبير من الدهون. كما أفاد البعض أن ارتخاء عضلة المريء يحدث - في الغالب - بعد تناول الوجبات وأن احتواء الأمعاء الدقيقة على قدر قليل من الأطعمة المحتوية على الدهون قد يتسبب في إرخاء هذه العضلة ومن ثم بدء أعراض الحموضة.

بالرغم من ذلك، فقد تعرضت هذه النصيحة الخاصة بتجنب هذه النوعية من الأطعمة إلى هجوم مؤخرًا من قبل بعض الباحثين الذين يتساءلون عما إذا كانت كمية الطعام أم السعرات الحرارية التي يحتوي عليها هي السبب وراء حدوث تلك المشكلات الصحية.



الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون

لا يزال هناك الكثير من الجدل في جميع أنحاء العالم حول ما إذا كان يجب على مرضى الحموضة أن يواصلوا تجنب تلك الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الزيوت والسمن والدهون أم لا. فقد صرح بعض الباحثين بأن الدراسات قد أظهرت أن الكثير من الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون تسبب مشكلات صحية خطيرة لبعض الأشخاص. من ناحية أخرى، أعرب بعض الباحثين الآخرين أن حجم الوجبة وليس كمية الدهون هي السبب في حدوث هذه المشكلات الصحية. وفي الوقت نفسه، لا يزال يؤكد البعض الآخر أن السبب في حدوث هذا الضرر هو كمية السعرات الحرارية في الطعام.

لكن، ترى هل من الممكن أن يكون كل ما سبق من العوامل التي تتسبب في حدوث أعراض الحموضة؟ أم أن هناك المزيد من الطرق الأخرى التي يمكن من خلالها أن يتم توضيح ما إذا كان الطعام المحتوي على دهون يحفز الشعور بحرقة في المعدة لدى بعض الأشخاص أم لا فثمة حقيقة قائلة بأنه كلما زادت نسبة الدهون في الوجبة، طالت الفترة الزمنية التي تظل فيها هذه الوجبة داخل المعدة قبل الانتقال إلى الأمعاء الدقيقة، فهل هذا صحيح؟ أم أن ثمة سببًا آخر ألا وهو أننا نفرط في تناول تلك الأطعمة المفضلة لدينا التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والزيوت، الأمر الذي يؤدي إلى احتواء الوجبة الغذائية على كميات كبيرة من الطعام أو السعرات الحرارية؟

فقد صرح أحد الباحثين بأن نتائج الدراسات تشير إلى أن الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون لا تعمل على تنشيط أعراض الحموضة طالما أن عدد السعرات الحرارية فيها يتساوى مع عدد السعرات الحرارية في الوجبات المتوازنة. ومن الجانب الآخر، من المرجح أن تشتمل تلك الوجبة المحتوية على نسبة عالية من الدهون على عدد كبير من السعرات الحرارية. ويرجع السبب هنا ببساطة إلى أن كل جرام من الدهون يقدر بنحو ٩ سعرات حرارية مقارنةً بكل جرام من الكربوهيدرات والبروتينات اللتين يقدر كل جرام منهما بحوالي ٤ سعرات حرارية.

لقد قمت بإضفاء بعض التعديلات على الكثير من الوصفات الغذائية على مدار الخمسة عشر عامًا الماضية بتقليل نسبة الدهون فيها؛ وذلك باستخدام مكونات تحتوي على كميات قليلة من الدهون أو التخلص من بعض الدهون التي لم تكن هناك حاجة إليها. كذلك، فقد قمت باستبدال بعض مكونات الطعام التي تحتوي على دهون بغيرها من بعض المكونات التي تحتوي على نسب أقل من الدهون والسعرات الحرارية. وفي كل مرة، يقل عدد السعرات الحرارية بعد أن أقلل كمية الدهون إلى النصف. فأصبح الطبق نفسه يقدم بالكمية نفسها من الطعام، ولكن بنصف كمية الدهون وعدد أقل من السعرات الحرارية.



أما إذا كنت ترغب في تطبيق نتائج هذه الدراسة التي أجريت مؤخراً والتي خلصت إلى أن كمية الطعام في الوجبة وليس عدد السعرات الحرارية فيها هي التي تؤثر على أعراض الحموضة، ماذا يعني هذا بالنسبة لتلك الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون؟ وما أنواع الأطعمة التي دائمًا ما نميل إلى الإفراط في تناولها؟ هل نفرط في تناول الزبادي أم البروكلي المطهو بالبخار أم السلمون المشوي؟ فقد توصلت أخيراً إلى أننا نفرط في تناول بعض الأطعمة الأخرى، مثل: البطاطس المحمرة والبيتزا والريش وشرائح اللحم والبسكويت بالشوكولاته والكيك بالشوكولاته – أي جميع الأطعمة التي تعرف بارتفاع نسبة الدهون فيها.

ويتمثل أحد الأسباب الأخرى لتناول هذا الاقتراح الخاص بالتقليل من الأطعمة المحتوية على نسب عالية من الدهون في هذا الكتاب، تحت عنوان "النصائح الغذائية الوقائية العشر"، في أن أي شخص يمكنه إنقاص وزنه والحفاظ على ما تم التخلص منه إذا تجنب تناول الأطعمة المحتوية على قدر كبير من الدهون. ويعد هذا الاقتراح مهماً؛ لأن التخلص من الوزن الزائد (إذا كنت من تعاني من السمنة) يعد من النصائح الغذائية الوقائية. لذلك، من الأفضل أن تحاول اختيار الأطعمة التي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون، متى أمكن الأمر. ولمزيد من النصائح عن تناول الأطعمة التي تحتوي على قليل من الدهون، سواء أكنت تتناول طعامك في مطعم أم في المنزل، انظر الفصل السادس والسابع.

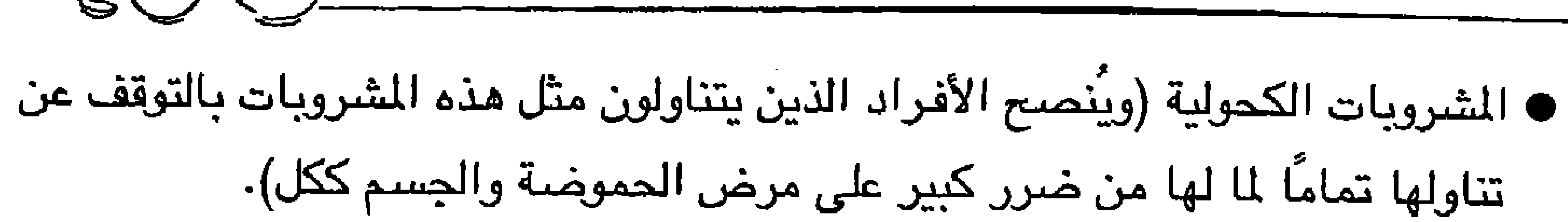
النصيحة الرابعة: تناول كميات قليلة للغاية أو محدودة من الأطعمة والمشروبات التي تضعف العضلة العاصرة للجزء السفلي من المريء

تتضمن هذه الأطعمة ما يلي:

- الأطعمة المحمرة أو الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون
- الشوكولاته
- النعناع بكل أنواعه
- الثوم
- البصل

أما عن المشروبات التالية، فإنها تعتبر من العوامل المحفزة (أي تعمل على إثارة أعراض الحموضة)، ويجب أن يتم تناولها بشكل محدود وخاصةً قبل الخلود إلى النوم:

- القهوة (بما في ذلك القهوة الخالية من الكافيين والتي تعمل على زيادة كمية الحمض في المعدة).
- الشاي المحتوي على الكافيين والمشروبات الغازية (يتسببان في زيادة كمية الحمض في المعدة).



- المشروبات الكحولية (ويُنصح الأفراد الذين يتناولون مثل هذه المشروبات بالتوقف عن تناولها تماماً لما لها من ضرر كبير على مرض الحموضة والجسم ككل).

سوف نعرض من هذه الفقرة للعديد من الخبرات الخاصة بتناول الأطعمة سابقة الذكر. فقد تحدثت مع الكثير من مرضى الحموضة، وأخبروني بالعديد من القصص المختلفة. فقد أخبرني بعضهم أنهم لا يعانون من أي عرض أو مشكلة للحموضة عند تناول الثوم والبصل، في حين صرح البعض الآخر أنهم لا يستطيعون مجرد الاقتراب من الثوم والبصل من موعد تناول وجبة العشاء حتى الخلود إلى النوم لما قد يسببان من مشكلات كبيرة ليلاً. وأخبرني أحد الأشخاص المصابين بالحموضة أنه يبدأ يومه بتناول فنجان واحد من القهوة، ولكنه يكتفي به طوال اليوم دون أن يشعر بأي من أعراض الحموضة. ومن ناحية أخرى، أكدت إحدى السيدات أن تناول الشاي العشبي الخالي من الكافيين في الصباح قد ساعدها فيما يبدو على التخلص من أعراض الحموضة.

الشوكولاته

كثير من الأشخاص يحبون الشوكولاته حتى أنهم لا يتخيلون يوماً دون تناول قطعة من الشوكولاته. ومن ثم، فإنهم يجدون صعوبة كبيرة في الالتزام بقائمة الأطعمة سابقة الذكر التي يجب أن يتم تناولها بشكل محدود والتي تتضمن الشوكولاته. وهذا الأمر قد دفعني إلى توجيه بعض الأسئلة إلى مرضى الحموضة بصدد ذلك، فقد أخبرتني إحدى السيدات اللاتي يعانين من مرض الحموضة أنها لا تواجه أية مشكلات عند تناول كميات صغيرة من الشوكولاته، ولكنها قد تشعر ببعض أعراض الحموضة عند تناول الشوكولاته بالبندق. وقد قمت بسؤال بعض الخبراء في مجال الطب: هل يؤثر نوع وكمية الشوكولاته التي يتم تناولها على أعراض الحموضة؟ ولكن، لا أحد يعلم، حتى أنهم لا يعرفون الفرق بين أنواع الشوكولاته المختلفة؛ فكيف لهم أن يعرفوا الإجابة عن هذا السؤال المهم؟

لذا، يتحتم عليك أن تحدد لنفسك نوع وكمية الشوكولاته التي يمكنك أن تتناولها دون أن تصاب بأي ضرر. فهل سيقتصر الأمر على تناول قطعة صغيرة من الشوكولاته؟ أم أن تناول أنواع بعينها من الحلوى المصنوعة من الشوكولاته (مثل الشوكولاته بالبندق) يمكن أن يتسبب في حدوث مشكلات صحية؟. وهل من المجدي أن تتناول حلوى من الشوكولاته تحتوي على قدر قليل من الدهون؟

النصيحة الخامسة: تناول كميات قليلة للغاية أو محدودة من المشروبات التي تعمل على زيادة الحمض في المعدة

تتضمن هذه المشروبات ما يلي:

- القهوة (بما في ذلك القهوة الخالية من الكافيين والتي تزيد من كمية الحمض في المعدة).
- الشاي المحتوي على كافيين والمشروبات الغازية (اللذان يعملان على زيادة كمية الحمض في المعدة).
- عنصر الكالسيوم الموجود في اللبن (فمن المعتقد أن الكالسيوم الموجود في اللبن يعمل على زيادة إفراز الحمض في المعدة).

لقد ذكرت هذه المشروبات نفسها في قائمة المشروبات التي تضعف العضلة العاصرة للجزء السفلي من المريء في النصيحة الغذائية الرابعة. فقد وجد أن هذه المشروبات تتسبب أيضًا في زيادة كمية الحمض في المعدة. وجدير بالذكر، يؤدي تناول هذه المشروبات إلى حدوث هذين التأثيرين مما ينتج عنه تفاقم أعراض الحموضة. وقد وجد البعض أنه يمكنه أن يتحمل تناول كميات معينة من هذه المشروبات في أوقات معينة من اليوم. فبعض الأشخاص يكونون أكثر حساسية تجاه مثل هذه المشروبات خلال ساعات النهار، بينما نجد أن البعض الآخر يمكنهم تناول فنجان من القهوة صباحًا وليس في ساعة متأخرة من الليل. ويمكنك أن تدرك من واقع تجربتك الفعلية الوقت المحدد الذي من المرجح أن تتحمل فيه فنجانًا صغيرًا من القهوة دون أن تشعر بأي من أعراض الحموضة.

النصيحة السادسة: تناول كميات محدودة من الأطعمة التي تعمل على تهييج بطانة المريء الملتهبة

تتضمن هذه الأطعمة ما يلي:

- الفواكه والعصائر الحمضية
- الطماطم وجميع منتجاتها
- الفلفل الأسود
- الفلفل الحار (وهناك بعض بيانات الأبحاث التي أكدت على أن مادة كيميائية نباتية في الفلفل الحار، يطلق عليها الفلفين (Capsaicin)، قد تتسبب في زيادة حساسية بطانة المريء).



وطبقًا لأنواع الأطباق التي تفضلها، فسوف يصعب عليك الاستغناء عن أحد أو كل أنواع الأطعمة سابقة الذكر. فإذا ما شعرت ببعض أعراض الحموضة عند تناول الطماطم ومنتجاتها وكنت من محبي الأطعمة المكسيكية والإيطالية، فإن الأمر لن يكون هينًا بالنسبة لك. وكذلك، إذا وجدت أن الفلفل الحار يتسبب في شعورك بحرقة في المعدة وكنت من محبي الأطعمة المكسيكية والأطباق الآسيوية الحارة، فإنك ستشعر بالأسف إزاء حالتك. فربما أنك تعاني من حساسية مفرطة تجاه هذه الأنواع من الأطعمة ويتحتم عليك ألا تتناولها تمامًا أو ربما تجد أن تناول كميات صغيرة من هذه الأطعمة، أو حتى تذوقها، قد يسبب لك العديد من المشكلات إلى أقصى الحدود. كذلك، ربما تكتشف أنه يمكنك تناول كميات صغيرة من هذه الأطعمة طالما يتم تناولها في ساعة مبكرة من النهار (مثل الوجبة الخفيفة التي تتناولها في وقت الظهيرة) بدلاً من تناولها في ساعة متأخرة ليلاً.

النصيحة السابعة: تناول كميات قليلة من الأطعمة التي يمكن أن تتسبب في انتفاخ البطن؛ مما يؤدي إلى حدوث ضغط يدفع الحمض للارتجاع إلى داخل المريء

تأتي المشروبات الغازية كافة على رأس قائمة المشروبات التي تسبب انتفاخًا في البطن. ويبدو أن الكثير من الأشخاص لا يستطيعون الامتناع عن تناول المشروبات الغازية. وسيتجه العديد من الأشخاص إلى اتباع هذه النصيحة الغذائية من خلال الحد من تناول المشروبات الغازية وغيرها من المشروبات المحتوية على الصودا – وليس الامتناع عن تناولها كليةً. فمن الممكن أن تتناول مشروبًا واحدًا من تلك المشروبات المحتوية على الصودا في الظهيرة دون أن تشعر بأي من أعراض الحموضة. ولكن، من الممكن أن يتسبب تناول هذا المشروب بعد وجبة كاملة في ساعة متأخرة ليلاً في إثارة بعض أعراض الحموضة.

ملحوظة مهمة

هل أنت من محبي الفلفين؟ فيما يلي عرض لبعض الحقائق عن الفلفين

يوجد خيط رفيع بين الاستمتاع بمذاق الأطعمة الحارة والشعور بالألم. واعتمادًا على براعم التذوق الموجودة بلسانك ومدى تفضيلك لبعض الأطعمة دون الأخرى، من الممكن أن تهفو نفسك إلى تناول بعض المكونات الغذائية الحريفة أو المهيجة للمعدة، مثل الفلفل الحار. ويعد الفلفين المادة الحريفة الأساسية التي توجد في الفلفل الحار والفلفل الأحمر واللذين يشيع استخدامهما كنوع من أنواع التوابل في جميع أنحاء العالم. يتسبب الفلفين في الشعور بحرقة وذلك بتنشيط مستقبلات معينة على النهايات العصبية الحسية. وبالنسبة للأشخاص غير المصابين بالحموضة، يستمتع البعض بهذا المذاق، في حين يكرهه البعض الآخر.

أما إذا كنت تعاني فعليًا من آلام الشعور بالحرقة في المعدة، فإنه من الممكن أن يتسبب الفلفين في حدوث عدد من المشكلات لك تفوق مذاقه الحريف المعهود في الفم. فمن الممكن أن يتسبب الفلفين في زيادة حساسية بطانة المريء ليشعر الشخص بآلام حادة عندما يرتجع الحمض الموجود في المعدة لأعلى متجاوزًا العضلة العاصرة للمريء. وما زالت هناك الكثير من التأثيرات التي يحدثها الفلفين ولم نحط بها علمًا بعد، ولكن في تلك الأثناء، عندما تتناول الفلفل الحار، عليك بتحمل مسئولية ما سيحدث لك.

النصيحة الثامنة: الاستعانة بالوسائل المساعدة في التخلص من الشعور بحرقة في المعدة

تساعد الأطعمة والعقاقير والعادات الغذائية التالية على زيادة إفراز اللعاب. ويعد اللعاب بمثابة سائل قلوي (أي عكس الحمض) غليظ القوام، إلى حد ما، يساعد في تنظيف بطانة المريء ليشكل حاجزًا بسيطًا أمام أحماض المعدة المرتجعة لذا، ضع في اعتبارك القيام بما يلي:

- مضغ اللبان (شريطة ألا يكون بنكهة النعناع بأي من أنواعه)
- تناول مضادات الحموضة أو مص المستحلبات
- تناول بعض الماء يساعد في التخفيف من درجة تركيز الحمض داخل المعدة، كما أنه يساعد في التخلص من الحمض الذي يغطي بطانة المريء.
- تناول المشهيات التي تحتوي علي نسبة من السكر.

النصيحة التاسعة: لا تتناول طعامك قبل الخلود إلى النوم بثلاث أو أربع ساعات

بعبارة أخرى، لا تخلد إلى النوم إلا بعد أربع ساعات من تناول الطعام. ويمكنك الرجوع إلى الفصل الأول لتعرف كيف يتحول جسمك إلى الوضع الأفقي بدلاً من الرأسي عندما تنام؛ ومن ثم، تتخذ المعدة وضعًا أفقيًا على نحو مفاجئ. فإذا كان يوجد بعض الطعام في معدتك عند خلودك إلى النوم، تزداد فرص ارتجاعه للمريء عما إذا كانت المعدة تتخذ وضعًا عموديًا. فإذا ما جلست جلسة مستقيمة، فسوف تعمل محتويات المعدة ضد الجاذبية لترتجع لأعلى داخل الجزء السفلي من المريء.

للتعرف على المزيد من النصائح عن الطريقة الصحيحة للنوم إذا كنت مصابًا بالحموضة، قم بالاطلاع على تلك النصائح المقدمة في نهاية الفصل الأول.

متى تقل أعراض الحموضة؟

من الجدير بالذكر أنه يوجد عدد كبير من مرضى الحموضة الذين يعانون فعليًا من أعراض أقل للحموضة في أثناء الليل، في حين تعتريهم أعراض أكثر حدة للحموضة في



ساعات النهار. ومهما يكن الأمر، فإن معظم الأشخاص يجدون أن أكثر الأوقات التي تقل فيها أعراض الحموضة هي تلك الساعات التي تعقب تناول وجبة العشاء، في الغالب.

النصيحة العاشرة: إضفاء بعض التغييرات الأخرى على أسلوب الحياة التي يمكن أن تساعد في التخلص من الحرقة في المعدة

- عليك بالإقلاع عن التدخين.
- عليك برفع مقدمة السرير بمقدار ١٥ سم تقريباً.

خلاصة القول

لا يوجد علم ينظم طريقة وموعد تناول الطعام، ولكن الأمر برمته يعتمد بشكل أساسي على نوعية وكمية وموعد تناول الطعام. فمن الممكن أن يؤدي اختيارك لنوعية وكمية وموعد تناول الطعام إلى التقليل من أو زيادة أعراض الحموضة. ومن الواضح أن النصائح الغذائية الوقائية العشر السابق ذكرها قد أظهرت لك الأطعمة التي تتسبب في إلحاق بعض الأضرار بمعظم أو بعض الأشخاص. كما أن تلك النصائح توضح لك كيف تحفز مثل هذه الأطعمة أعراض الحموضة، من الناحية الفسيولوجية. وبالإضافة إلى ذلك، يتحتم عليك أن تكون أولاً مدركاً لطبيعة أعراض الحموضة التي تنتابك. ويحدونا الأمل في أن يعطيك هذا الفصل دفعة للتعرف على حالتك واتباع النصائح سابقة الذكر أملاً في الشفاء.

الفصل الرابع

أمل جديد في إنقاص الوزن

لعلك تتساءل عزيزي القارئ عن السبب وراء تخصيص فصل كامل لمناقشة موضوع إنقاص الوزن في كتاب عن مرض الحموضة. وجدير بالذكر، من الممكن أن يحتفظ الشخص المصاب بالحموضة بقوام رشيق في الوقت نفسه. إن الحقيقة تكمن في أن معظم الأشخاص الذين يعانون من الحموضة يكونون في الغالب من أصحاب الوزن الزائد. فمن المعروف أن الوزن الزائد، وخاصةً حول منطقتي البطن والخصر، يمكن أن يتسبب في تفاقم أعراض مرض الحموضة.

فكر في هذا الأمر مليًا؛ حيث تشكل الكيلو جرامات الزائدة حول منطقة البطن، والتي تتراوح بين ٤ إلى ٩ كيلو جرامات، ضغطًا على المعدة؛ الأمر الذي يؤدي بدوره إلى دفع محتويات المعدة تجاه الجزء العلوي من المعدة. لذا، فإن الأمر برمته لن يكون بالشيء الجيد عندما تكون مصابًا بالحموضة.

أود أن أخبرك عزيزي القارئ أنني لا أؤمن باتباع نظام غذائي خاص لإنقاص الوزن؛ فتلك النظم تعد ببساطة واحدة من أسوأ السبل التي يمكن أن يتبعها أي شخص لإنقاص وزنه. فعليك أن تدرك منذ البداية أن النجاح في إنقاص الوزن لا يستمر إلى الأبد. فبوجه عام، تنحصر معدلات النجاح في تثبيت الوزن الذي تم إنقاصه على مدار خمس سنوات في ٥٪ فقط؛ حيث يتم اكتساب ثلث ما تم إنقاصه من الوزن مرة أخرى في غضون عام واحد. ويعني هذا أنه من بين كل ١٠٠ شخص من الأشخاص الذين يتبعون هذه النظم الغذائية المختلفة لإنقاص الوزن، ينجح خمسة أشخاص - كحد أقصى - في تثبيت وزنهم على مدار الأعوام الخمسة التالية. فضلاً عن ذلك، في كل مرة تعكف فيها على اتباع نظام سريع لإنقاص الوزن، يصبح الأمر أكثر صعوبة على جسدك للتخلص من بعض الوزن مستقبلاً.

ففي كل مرة تقوم فيها بإنقاص وزنك على وجه السرعة، يصبح جسدك أكثر قدرة على اكتساب بعض الوزن الزائد والاحتفاظ به في المرة القادمة. ويرجع أحد الأسباب في ذلك إلى أنه عندما تتخلص من بعض الوزن بصورة سريعة، تفقد مع ذلك كمًا من العضلات أو البروتينات. ومن ناحية أخرى، عند اكتساب ما تم إنقاصه من الوزن مرة أخرى، فإن هذا الكم

من البروتين أو العضلات يعود إلى الجسم ثانيةً في صورة دهون. كما أن فقدان هذه العضلات يعمل على تقليل كمية السعرات الحرارية التي تحرقها للحفاظ على الوظائف الأساسية للجسم. وكلما انخفض عدد السعرات الحرارية التي تحرقها والتي تعمل على الحفاظ على وظائف الجسم، زاد احتمال اكتسابك المزيد من السعرات الحرارية ومن ثم المزيد من الوزن.

ملحوظة مهمة

ماذا يفقد الجسم عند إنقاص الوزن بصورة سريعة؟

ربما يكون قد تطرق إلى سمعك أمر تلك المقالات التي تنشر في الكتب والمجلات وتزعم أنه يمكنك أن "تتخلص من حوالي ٢,٥ كيلو جرام من وزنك في خمسة أيام فقط". جدير بالذكر أنه من الممكن أن تفقد هذه الكيلو جرامات من السوائل الموجودة في الجسم في ظل هذا المعدل الزمني، في الغالب. دعني أوضح لك ما تفقده فعليًا في تلك الأيام القلائل:

ما يتم فقدانه ابتداءً من اليوم الأول وحتى اليوم الثالث في النظام الغذائي السريع لإنقاص الوزن:

- ٧٥٪ من الوزن المفقود يكون ماء.
- ٢٠٪ من الوزن المفقود تكون دهونًا.
- ٥٪ من الوزن المفقود يكون بروتينًا.

ما يتم فقدانه في اليوم الحادي عشر وحتى اليوم الثالث عشر:

- ٦٩٪ من الوزن المفقود تكون دهونًا.
- ١٩٪ من الوزن المفقود يكون ماء.
- ١٢٪ من الوزن المفقود يكون بروتينًا.

ما يتم فقدانه في اليوم الحادي والعشرين وحتى اليوم الرابع والعشرين:

- ٨٥٪ من الوزن المفقود تكون دهونًا.
- ١٥٪ من الوزن المفقود تكون بروتينًا.
- لن يتضمن الوزن المفقود أي نسبة من الماء.



أهمية تجنب النظم الغذائية الخاصة ومنتجاتها

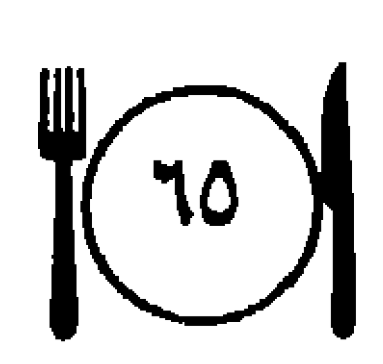
لقد أصبح من الصعب أن تقنع أحداً بضرورة تجنب اتباع النظم الغذائية الخاصة. ويرجع السبب في ذلك إلى أنه دائمًا ما يكون الشخص محاطًا بالعديد من الشخصيات المشهورة التي تقص عليه كيف استطاعت الحفاظ على رشاقتها من خلال اتباع نظام غذائي معين، ناهيك عن تلك المقالات التي تنشر في المجلات والكتب الأكثر مبيعًا والتي تخبرك عن كيفية التخلص من الوزن الزائد على وجه السرعة؛ وتنصحك هذه المصادر كافة بأن هذا هو "الحل" الحقيقي لمشكلتك. ولكن، لا تصدق مثل هذا الهراء عزيزي القارئ. عليك بمقاومة كل سبل الإغراء التي حولك واتباع النظام الغذائي الذي تراه مناسبًا لك. ولكن، في حالة ما إذا كان لا يزال لديك بعض الاستفسارات بصدد هذا الأمر، سنعرض فيما يلي لبعض الأسئلة التي يعكف الأشخاص على طرحها دائمًا بخصوص النظم الغذائية الخاصة والغريبة.

س هل تساعد النظم الغذائية الخاصة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتينات ونسبة منخفضة من الكربوهيدرات في التخلص من الوزن الزائد؟ وهل توجد أية مخاطر لاتباع مثل هذه النظم الغذائية؟

دائمًا ما يوصى باتباع أي نظام غذائي يحتوي على نسبة عالية من البروتينات ونسبة منخفضة من الكربوهيدرات على المدى القصير. فالكربوهيدرات – وليست البروتينات – تعد أفضل مصدر يمد الجسم بالطاقة. فعندما يقوم الجسم باستهلاك البروتينات للحصول على طاقة، يجب أن يتم التخلص من النيتروجين أولاً، ثم جميع نسب النيتروجين الزائدة عن طريق البول؛ لأن زيادة مستويات النيتروجين في الدم تُعد سامة؛ الأمر الذي من شأنه أن يجهد الكلى للتخلص من هذه السموم. ويجب ألا يحاول أي شخص مصاب بخلل في وظائف الكلى اتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة عالية من البروتينات.

ثمة إحدى الحقائق المتعلقة بإنقاص الوزن التي يجب أن تضعها عزيزي القارئ دومًا في اعتبارك؛ ألا وهي أنه دائمًا ما تخزن الدهون في الجسم عندما يكون معدل السعرات الحرارية التي يتناولها الفرد أعلى من السعرات الحرارية التي يحرقها – وذلك بغض النظر عن مصدر هذه السعرات الحرارية.

هذا، ولم تتم دراسة الآثار طويلة المدى الناتجة عن اتباع نظام غذائي خاص يحتوي على نسبة بروتينات عالية. ولكن، في واقع الأمر، هناك الكثير من الأشخاص الذين سيتمكنون



من إنقاص وزنهم باتباع مثل هذه النظم الغذائية؛ لأن هذه النظم الغذائية – في الغالب – تنخفض معدلات السعرات الحرارية فيها. ولأن هذه النظم الغذائية تحد من الكربوهيدرات، فإنها ترغم الأشخاص الذين يتبعونها على تقليل كميات الطعام التي يتناولونها. فمن المعروف أن إنقاص الوزن يرتبط ارتباطًا وثيقًا بخفض إجمالي السعرات الحرارية التي يتم تناولها في الطعام وكذلك بكمية الطعام التي يتناولها الشخص، في حين لا تتعلق عملية إنقاص الوزن بصورة كبيرة بارتفاع نسبة البروتينات في الطعام. ولكن، يتبقى إثبات هل يعد هذا النظام الغذائي مفيدًا للصحة وللحفاظ على الوزن الذي تم التخلص منه أم لا. ولقد حظيت بلقاء العديد من الأشخاص الذين تمكنوا من إنقاص وزنهم باتباع أحد النظم الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من البروتينات. ولكن، جدير بالذكر أنه لم يتمكن أحد من هؤلاء في الحفاظ على ما تم إنقاصه من الوزن؛ حيث عاد الجميع إلى حيث بدءوا واكتسبوا كل الوزن الذي فقدوه.

س هل تعد النظم الغذائية المحتوية على نسبة عالية من البروتينات صحية أكثر من النظم الغذائية المحتوية على نسبة عالية من المواد الكربوهيدراتية؟

بالطبع، ليس الأمر كذلك. ولكن، يعد النظام الغذائي المحتوي على نسبة عالية من المواد الكربوهيدراتية أفضل توازنًا من حيث احتوائه على بعض البروتينات والدهون، كما يتضمن الكثير من المواد الكربوهيدراتية المركبة (مثل: الحبوب الكاملة غير المقشورة والخضراوات والبقول والفواكه) والقليل من المواد السكرية. وينبغي أن تتذكر عزيزي القارئ أن هناك الكثير من العناصر الغذائية المهمة التي توجد في أنواع الحبوب والفواكه والخضراوات والبقول (المعروفة باسم الأغذية الغنية بالمواد الكربوهيدراتية)، مثل الألياف التي غالبًا ما تفتقر إليها النظم الغذائية المحتوية على نسب عالية من البروتينات. وجدير بالذكر أن النظم الغذائية المحتوية على نسبة عالية من البروتينات غالبًا ما تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة أيضًا. ولا يستطيع معظم الأشخاص اتباع مثل هذه النظم الغذائية لأكثر من شهور قليلة لصعوبة الالتزام بها. وخلاصة القول أنه لا يوجد دليل حتى الآن على أن الأشخاص الذين تمكنوا من إنقاص وزنهم باتباع هذه النظم الغذائية استطاعوا الحفاظ على ما فقدوه من وزن.



س دائمًا ما أسمع الكثير عن المواد الكربوهيدراتية، بأنها من العناصر الغذائية التي يصعب الاستغناء عنها أو عن أنواعها، مثل الكربوهيدرات المكررة أو المركبة أو البسيطة - ماذا يجب أن نعرف في هذا الصدد؟

أريد أن أسدي إليك النصيحة أولاً ألا تتأثر بما يُقال عن أضرار المواد الكربوهيدراتية؛ حيث إن هناك أنواعًا مختلفة من المواد الكربوهيدراتية تمامًا مثلما يجب ألا تضيف السكر إلى نوعين من الطعام يندرجان تحت الفئة نفسها، مثل البروكلي والخبز المصنوع من دقيق القمح الكامل. وبالطبع لا يمكن لأي شخص أن يستند إلى دليل على أن ثمة ضررًا قد ينتج عن تناول الحبوب الكاملة غير المقشورة والبقول والفواكه والخضراوات. أما عن تناول الكثير من المشروبات الغازية والكعك الخالي من الدهون الذي يحتوي على نسبة عالية من السكريات والحبوب المعالجة، فإنها تختلف تمامًا عن المواد الكربوهيدراتية. وإليك بعض التعريفات التي من شأنها أن تساعدك في التعرف على كل كبيرة وصغيرة في هذا الموضوع.

الكربوهيدرات البسيطة: هي عبارة عن جزيئات السكر أو بعض الأجزاء من جزيئات السكر المتحدة معًا. وتعد جزيئات السكر الأحادية بمثابة الوحدات الأساسية التي تتكون منها جميع المواد الكربوهيدراتية. وتتمثل المواد السكرية الطبيعية في الجلوكوز أو الفركتوز[(١)] (Fructose) أو الجلاكتوز[(٢)] (Galactose). ويتألف سكر المائدة من جزيئين من السكر متحدين معًا ـ أي السكروز[(٣)] (Sucrose) وسكر اللاكتوز (Lactose)؛ أي السكر الموجود في اللبن، والذي يتكون أيضًا من جزيئين من سكر الجلوكوز والجلاكتوز. وتهضم هذه الكربوهيدرات البسيطة بسرعة لتكوين جزيئات الجلوكوز.

الكربوهيدرات المركبة: هي عبارة عن سلسلة طويلة من جزيئات السكر المتحدة معًا. وتستغرق هذه الجزيئات وقتًا طويلاً حتى تتحلل إلى الجلوكوز. وهناك الكثير من الأطعمة الغنية بالمواد الكربوهيدراتية المركبة، مثل الخبز والمكرونة والأطعمة المعتمدة على الحبوب وبعض الخضراوات النشوية مثل: البطاطس والذرة.

---

(١) الفركتوز: عبارة عن سكر يتكون من ٦ ذرات كربون. ويوجد هذا السكر على صورة حرة في بعض الفواكه وفي عسل النحل، كما يتحد مع سكر الجلوكوز كما هو الحال في سكر السكروز.

(٢) الجلاكتوز: عبارة عن سكر يتكون من ٦ ذرات كربون. ويوجد هذا السكر مرتبطًا مع سكر الجلوكوز ليكون سكر اللاكتوز (سكر اللبن). وتصل حلاوة هذا السكر إلى ٣٢٪ فقط من حلاوة السكروز.

(٣) السكروز: سكر القصب أو سكر البنجر وهو سكر ثنائي يتكون من جزيء جلوكوز متحد مع جزيء فركتوز.

الكربوهيدرات المكررة: يتم الحصول على هذا النوع من الكربوهيدرات عند إزالة أجزاء معينة من النبات، عادةً ما تتمثل في البذور والنخالة. ومن الممكن أن يتم تكرير الكربوهيدرات البسيطة والمركبة. فعلى سبيل المثال، يتم تكرير سكر المائدة من السكر الخام وكذلك يتم تكرير الدقيق الأبيض من حبوب الذرة الكاملة. كما يتم تكرير عصائر الفاكهة إذا نزعت بعض الأجزاء من لب الثمرة وأليافها.

ويجدر بنا التأكيد على الكربوهيدرات المركبة الخام (التي لم يتم تكريرها بعد)؛ حيث تحتوي هذه الكربوهيدرات على بذرة الحبة نفسها التي تشتمل على الفيتامينات الأساسية والزيوت المفيدة وكذلك النخالة التي تساعد في تكوين الألياف والمواد الكيميائية النباتية. وبوجه عام، كلما زادت كمية الألياف في الكربوهيدرات، أصبحت هذه الكربوهيدرات أكثر تعقيداً واستغرقت وقتًا أطول في التحول من هذه الكربوهيدرات التي نتناولها إلى جلوكوز في الدم. ويساعد هذا الأمر في الحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم، على الأقل.

س ماذا عن تلك الإعلانات المتعلقة بالمواد الغذائية وغيرها من المنتجات التي تساعد الشخص على حرق الدهون في أثناء النوم؟

لكي يتسنى لك حرق الدهون، يجب أن يكون جسدك في حالة معينة من الإجهاد والإرهاق تتطلب المزيد من السعرات الحرارية عن تلك التي تحصل عليها عند تناول الطعام. ويعني هذا الأمر ضرورة القيام بالتمرينات الرياضية وبناء العضلات وتناول الطعام بكميات أقل مما يتطلبه الجسم. وأنا أعلم أن هذه الإعلانات تسعى لترويج منتجاتها بأي شكل من الأشكال. ومن الممكن أن يخبرك أي شخص بأي شيء ليبيع منتجاته. ولا تستند معظم الإعلانات والادعاءات بإمكانية إنقاص الوزن بسرعة على علم حقيقي، ولكنها تعد وسيلة لترويج المنتج فحسب.

كذلك، يجب عليك أن تتجنب شراء تلك المنتجات الخاصة بإنقاص الوزن التي تشتمل على بعض المواد التي تساعد في إسراع عملية فقدان الوزن، مثل الإفيدرا (Ephedra) أو ماهوانج (Ma huang) أوالجوارانا[٤] (Guarana) أو تناول تلك الجرعات الكبيرة من الكافيين. فمن الممكن أن يعمل تناول هذه المواد على زيادة معدلات الأيض، ولكنها في الوقت نفسه قد تسبب خطورة فعلية عليك. وما يهم في هذا الأمر هو أن مثل هذه المواد لا تعمل على إمدادك بمزايا إنقاص الوزن والحفاظ عليه على المدى الطويل. لذا، حاول أن تتجنب إغراءات اللجوء إلى

(٤) عبارة عن عجين مجفف يحضر من بذور شجيرة نباتية متسلقة وهي غنية بالكافيين



هذه الحلول السريعة باستخدام تلك المنتجات. فالتخلص من الوزن الزائد يأخذ وقتًا طويلاً. ويجب عليك أن تركز على تناول طعام صحي وممارسة التمرينات الرياضية؛ لأن مثل هذه الأشياء سوف تفيد جسمك في مختلف النواحي، متضمنة التخلص من الوزن الزائد.

ملحوظة مهمة

ما الطريقة الصحيحة لإنقاص الوزن؟

- **عليك أولاً أن تتوقف عن اتباع نظام غذائي معين.** وكلنا نعلم أن النظام الغذائي الخاص في الغالب لا ينجح في إنقاص الوزن؛ بل على العكس تمامًا فإنه يقوم حقًا بإلحاق الضرر بك. فإذا ما استرجعت مليًا خبراتك السابقة، سوف تدرك أن ذلك صحيح إذا كنت صريحًا مع ذاتك.
- **عليك بتناول الطعام عند الشعور بالجوع والتوقف عند الشعور بالشبع.** فعندما تقوم باتباع نظام غذائي معين، فإنك تدفع نفسك إلى عدم الاستجابة إلى الإشارات الطبيعية التي يصدرها الجسم عند الشعور بالجوع. وعند قيامك بذلك، فإنك تتجاهل أيضًا الاستجابة إلى الإشارات التي يصدرها الجسم عند الشعور بالشبع؛ ومن ثم تفرط في تناول الطعام في بعض الأحيان. ولكي تتوقف عن الإفراط في تناول الطعام، يجب أن تتوقف عن اتباع هذا النظام الغذائي الخاص أولاً، وتتناول الطعام بصورة طبيعية وتتوقف عند الشعور بالشبع.
- **ابدأ ممارسة التمرينات الرياضية.** تساعد ممارسة التمرينات الرياضية الجسم في الكثير من المناحي المختلفة. تعد ممارسة التمرينات من أسرع الطرق التي تساعد في رفع معدلات التخلص من السعرات الحرارية. (اطلع على النصائح الواردة لاحقًا عن كيفية البدء في ممارسة التمرينات الرياضية حتى إذا كنت شخصًا كسولاً أو قليل الحركة).

بالطبع، لن يستطيع أحد الاستمرار في اتباع نظام غذائي معين لفترة طويلة؛ لأن الشخص سيسأم في النهاية من ذلك. وفي كل مرة تقوم فيها باتباع نظام غذائي معين، فإنك تستغرق معظم وقتك وطاقتك في التفكير المستمر في هذا النظام الغذائي الجديد واتباعه. ولكن، ليس من المفترض أن يكرس الشخص حياته لهذا الأمر. ومن ثم، يجب أن نتناول الطعام لإشباع جوعنا وتغذية أجسامنا وبالطبع الاستمتاع بتناول وجباتنا.

الاستمتاع بتناول الطعام

لن يفيد الطعام الصحي أي فرد إذا لم يقبل عليه بشهية مفتوحة. ومن ثم، لا بد أن يتم الاستمتاع بتناول الطعام أولاً. فبجانب كل هذا الحديث بصدد ما هو مفيد وغير مفيد لأجسامنا، فإن الاستمتاع بتناول الطعام يعد من النقاط المهمة التي قد نفتقدها في النظم الغذائية. وأنا لا أود أن نفقد مثل هذه المتعة؛ لأنه إذا لم يكن مذاق الطعام جيداً، فإنك - في الغالب - لن تتمكن من مواصلة اتباع مثل هذه النظم الغذائية الصحية الجديدة على المدى الطويل.

وثمة شيء لا يزال مبهمًا من شأنه أن يتسبب في إفساد الشعور بالمتعة عند تناول الطعام. يتمثل هذا الشيء في تقدير وحصر كمية السعرات الحرارية في الطعام أو كمية الدهون أو جدولة مواعيد تقديم مجموعات الطعام المختلفة. فإذا كان هناك ضرورة لحصر أي شيء له علاقة بتناول الطعام، فإن هذا يتسبب في إفساد الشعور بالمتعة ليس فقط في أثناء تناول الطعام ولكن أيضًا في الحياة بأكملها. ففي كل مرة تستعد فيها لإجراء عمليات الحصر هذه، فإنك تتحول تلقائيًا إلى بعض الأفكار السلبية المتعلقة بالنظم الغذائية الخاصة لإنقاص الوزن؛ الأمر الذي يجعلك تشعر بالانهزام والحرمان والإحباط والاكتئاب.

لا أريدك عزيزي القارئ أن تخطئ فهمي. فأنا لا أمانع في أن تقوم بعمل حصر دوري، بين الحين والآخر؛ لتتحقق من متوسط الطعام الذي تتناوله يوميًا مقارنة بمعايير وتوصيات محددة. وقد تؤتي تلك الطريقة ثمارها طالما أنك تستخدمها كوسيلة للتحقق من التزامك بنظام غذائي صحي وليس كروتين يومي. وثمة بعض الأشخاص الذين يقومون بعمل حصر لبعض المواد الغذائية المحددة من أجل ضمان دوام صحتهم وعافيتهم، مثل مرضى السكر أو الكلى بصفة عامة. وبالطبع، تتمثل أحد التحديات الكبرى لهؤلاء الأشخاص في الاستمتاع بتناول الطعام.

النظم الغذائية الخاصة

من الممكن أن يجمع معظم الخبراء والأشخاص الذين يتبعون باستمرار نظامًا غذائيًا محدداً على أن اتباع نظام غذائي خاص لا يؤتي ثماره في إنقاص الوزن. لذا، عندما تغويك النظم الغذائية الجديدة التي يروج لها في كل مكان، تذكر دائمًا أن الإنقاص السريع للوزن يتسبب في تمزق أنسجة الجسم الرفيعة (أي أنسجة العضلات والأعضاء المختلفة في الجسم). كذلك، يجب أن تتذكر أن اكتساب ما تم إنقاصه من وزن يتسبب في إصابة الجسم بالسمنة مرة أخرى - وهو يتعارض مع الهدف الذي نسعى إليه تمامًا. وفي كل مرة تفقد فيها

بعض الوزن، ثم تكتسبه من جديد، تزداد صعوبة فقدان هذا الوزن مرة أخرى. فإذا كنت ممن فقدوا بعض الوزن ثم اكتسبوه مرة أخرى، عدة مرات، إذن فأنت تعلم مقصدي من هذا الحديث.

فإذا تمكنا جميعًا من تغيير هدفنا ومقصدنا من السعي وراء إنقاص الوزن إلى السعي وراء استرداد الصحة والعافية، سوف ننعم جميعًا بحال أفضل. ومن أجل استرداد صحتنا، سنركز بكل بساطة على تناول الأطعمة الصحية وممارسة التمرينات الرياضية بصورة منتظمة ولتنفيذ هذا، من الضروري أن نأخذ في اعتبارنا الآتي:

١- ليس من الضروري أن تكون نحيفًا لكي تتمتع بلياقة وصحة جيدة.

٢- الوزن الصحي هو الوزن الذي تستطيع الحفاظ عليه دون عناء شديد.

ركز على الحفاظ على صحتك

إذا ما ركزت فقط على إنقاص بعض الكيلو جرامات من وزنك، فإنك تميل تلقائيًا إلى اتباع نظام غذائي معين لإنقاص الوزن. ومن المرجح عندئذ أن تصاب بهوس يدفعك لوزن نفسك يوميًا. لذا، عليك أن تحول تركيزك إلى الحفاظ على الصحة العامة لجسدك. ولن يتسنى لك ذلك إلا بتناول طعام صحي وبممارسة التمرينات الرياضية، ولندع أمر إنقاص الوزن يحدث تلقائيًا نتيجة لذلك.



لم تعد السمنة تعزى إلى ضعف الإرادة

لقد تم التوصل مؤخرًا إلى الأسباب الفعلية للسمنة، ووجد أنها تنتج عن التفاعل المعقد لمجموعة من العوامل الوراثية والسلوكية والبيئية والعوامل المتعلقة بعملية الأيض. ومن ثم، لا تعزى السمنة إلى ضعف الإرادة والعزيمة.

السمنة والعوامل الوراثية

إننا نقف عاجزين أمام تلك العوامل الوراثية التي تؤثر على السمنة. ومن ناحية أخرى، لا يجب أن نترك لها الفرصة بأن تقف أمام محاولتنا للحفاظ على الصحة بصورة ملائمة. فدائمًا ما تزيد الجينات الوراثية من قابلية الشخص لاكتساب بعض الوزن عند تناول كميات كبيرة من الطعام، كما يحدث في أوقات الأعياد والاحتفالات (على عكس المجاعات)، وخاصةً عند تناول بعض الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون. ولكننا إذا ما تناولنا المزيد

من الأطعمة الصحية التي تحتوي على نسبة متوسطة من الدهون إلى جانب بعض الأطعمة النباتية، وإذا ما اتسمنا بالنشاط والحيوية واكتسبنا المزيد من اللياقة البدنية، فإننا سنتحكم في تأثير الجينات الوراثية، بل وسنعدله فيما يخص بالمزيد من الوزن.

من الممكن أيضًا أن نركز على بعض العوامل الأخرى التي تؤثر على السمنة، مثل العوامل السلوكية والنفسية والتي تؤثر بدورها على حياتنا الشخصية. كذلك، من الممكن أن نوجه نظرنا إلى عاداتنا الغذائية وما الذي يدفعنا إلى الإفراط في تناول الطعام في بعض الأوقات. فإذا بدا لك أنك تعاني من بعض المشكلات المتعلقة باتباع نظام غذائي معين وأنواع الطعام التي تتناولها والشكل الخارجي للجسم، فإنه من الأفضل أن تذهب إلى طبيب نفسي أو أحد الاستشاريين المتدربين في هذا المجال لكي يساعدك في التعامل مع خبراتك في الماضي (لتتمكن من المضي قدمًا في المستقبل). وجدير بالذكر أن الكثير من الأشخاص يعانون من بعض المشكلات على المدى الطويل المتعلقة بالغذاء، لذلك يجب ألا تشعر بأنك الشخص الوحيد الذي يعاني من هذه المشكلات.

إنني أدرك جيدًا كيف سيكون الحال إذا توارثت هذه الجينات المسئولة عن السمنة من ناحية الأب والأم. ولكن، يكمن الحل في ممارسة التمرينات دون شك، الأمر الذي سيساعدك كثيرًا في التركيز على الهدف الأهم؛ ألا وهو التمتع بصحة جيدة.

إعادة النظر في العادات الغذائية المتبعة

يتمثل أحد الأمور التي يجب أن تمعن فيها النظر مليًا في تغيير العادات الغذائية التي من الممكن أن تؤدي بك إلى زيادة الوزن. هل تتبع عادات غذائية غير صحية؟ أجب عن الأسئلة التالية لتكتشف إذا ما كنت تتبع عادات غذائية صحية أم غير صحية:

أسئلة عن العادات الغذائية

- هل تتناول وجبات خفيفة من الحلوى والشيبسي أكثر من الفواكه والخضراوات الطازجة؟
- هل تتناول طبقك بالكامل في كل مرة يُقدم إليك فيها الطعام، معتقدًا بأنك ستقوم بإهدار الطعام إذا لم تفعل ذلك؟
- هل تقبل على تناول الطعام في بعض الأوقات التي لا تشعر فيها بالجوع بسبب تعرضك لبعض الضغوط أو شعورك بالملل أو الغضب أو القلق

والاستياء؟ (فقد أشارت الأبحاث إلى أن تناول الطعام من أجل تهدئة أي من المشاعر التي تسيطر على الشخص من المكن أن يكون أحد الأسباب الكبرى التي يعزى إليها اكتساب الكثير من الأفراد للوزن الذي فقدوه مرة أخرى.)

- هل تشعر بالذنب عند تناول الأطعمة المفضلة لك؟ هل تعتقد أنه يجب عليك التوقف عن تناول تلك الأطعمة لكي تتمكن من إنقاص وزنك؟
- هل تجلس أحياناً لكي تتناول وجبة خفيفة وينتهي بك الحال بأن تتناول علبة كاملة من الكعك أو كيساً كاملاً من الشيبسي أو علبة صغيرة من الآيس كريم؟
- هل تمتنع عن تناول الطعام حتى تتضور جوعًا في محاولة منك لإنقاص وزنك عن طريق التوقف عن تناول الطعام حتى عندما تكون جائعًا؟
- هل تتناول كميات كبيرة من الطعام في ساعة متأخرة من الليل؟

الآن بعد أن اطلعت على العادات الغذائية السلبية سابقة الذكر، اطلع على الأسئلة التالية التي تشير إلى العادات الغذائية الصحية:

- هل تتناول الطعام عندما تشعر بالجوع وتتوقف عندما تشعر بالشبع (وليس عندما تمتلئ معدتك تماماً)؟
- هل تتناول في الغالب الأطعمة النباتية؛ مع الحرص على تناول خمس حصصاً، على الأقل، من الفواكه والخضراوات يومياً؟
- إذا كانت لديك الرغبة في تناول طعام معين وتشعر بالجوع في الوقت نفسه، فهل ستتناول كميات قليلة من هذا الطعام ولكن كافية لإشباعك؟
- هل تحاول أن تأكل المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف (مثل الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة غير المقشورة) والمزيد من الوجبات الرئيسية والخفيفة المتوازنة، بما في ذلك بعض المواد البروتينية والدهون (غالبًا من أنواع الدهون الأحادية غير المشبعة)؛ لأنها تجعل الوجبات أكثر إشباعًا للجسم بصفة عامة ومن ثم فإنها تؤخر الشعور بالجوع لمدة أطول؟
- هل تتناول طعاماً خفيفاً ليلاً مع العلم أنك ستشعر بمزيد من الراحة عند النوم إذا لم تكن معدتك ممتلئة بالطعام لتستيقظ في اليوم التالي وأنت تشعر بالجوع وعلى أتم الاستعداد لأن تبدأ يومك وتمارس أعمالك؟



- هل تمارس التمرينات الرياضية بصفة منتظمة لأنك تعرف أنها مهمة الحفاظ على صحتك العامة؟
- هل تتجنب التعرض لكل ما يشتت الفكر في أثناء تناول الطعام، مثل القراءة أو مشاهدة التلفزيون؟ هل تحاول أن تتناول الطعام ببطء وتستمتع بمذاقه الطيب في الوقت نفسه؟
- هل تجد طرقًا أخرى لتسلية نفسك عندما تشعر بالملل أو الضغط أو الغضب أو القلق؟ (مثل الخروج في نزهة سيرًا على الأقدام أو الاتصال بصديق هاتفيًا أو الاستماع إلى بعض الموسيقى الهادئة). ويجب ألا تتجاهل مشاعرك – ابحث عن طرق أكثر صحية للتعامل مع مثل هذه المشاعر. وعليك بالسعي وراء استشارة المتخصصين في هذا المجال عند الضرورة.
- هل توزن نفسك فقط عندما تقوم بزيارة الطبيب لأن الأمر لا يهمك بالمرة والأهم من هذا هو الحفاظ على صحتك العامة واستقرار مشاعرك؟

تناول الطعام عند الشعور بالجوع وتوقف عند الشعور بالشبع

تعد هذه النصيحة من الطرق المهمة للحصول على تغذية صحية وبالتالي يجب ألا تغفلها قط نظرًا لأهميتها. ولكن، يجب أن تفكر فيها مليًا أولاً؛ حيث تتعارض النظم الغذائية الخاصة بإنقاص الوزن مع هذه الطريقة. فهذه النظم الغذائية دائمًا ما تضطرك إلى تجاهل الاستجابة إلى إشارات الجوع الصادرة عن جسمك، ومن ثم يزداد إقبالك على الطعام. وبالتالي، فإنه من المرجح أنك لن تستجيب إلى شعورك بالاكتفاء أو الشبع وربما تفرط في تناول الطعام.

العوامل المؤدية إلى الإفراط في تناول الطعام

يقع العديد من الأشخاص تحت تأثير عوامل محددة (مثل العوامل البيئية أو الانفعالية) التي تفضي بدورها إلى تنمية عادات الإفراط في تناول الطعام. يعد التعرف على ماهية هذه العوامل من أولى الخطوات المهمة والفعلية للتغلب على عادات الإفراط في تناول الطعام. فإذا ما انتابتك رغبة ملحة في تناول طعام ما (خاصةً إذا كنت لا تشعر بالجوع في هذه الأثناء)، حاول أن تتعرف على السبب وراء ذلك.

العوامل الحسية

تعبر هذه العوامل عن الأشياء التي تراها أو تستنشقها أو تتذوقها وتجعل لديك رغبة في تناول الطعام (مثل مشاهدة الإعلانات التلفزيونية المتعلقة بالأطعمة والمرور أمام مطعم معين).

- ______________________
- ______________________
- ______________________

العوامل السمعية

تعبر هذه العوامل عن الأشياء التي تسمعها وتجعلك تشعر بالرغبة في تناول الطعام (مثل سماع حديث أحد الأشخاص عن المذاق الجيد لأحد الأطعمة أو عندما يخبرك أحد الأشخاص أنك قد اكتسبت بعض الوزن).

- ______________________
- ______________________
- ______________________

العوامل الانفعالية

تعبر هذه العوامل عن الحالة النفسية أو المشاعر التي تزيد من رغبتك في تناول الطعام (مثل الشعور بالقلق أو الاكتئاب أو السعادة أو الملل).

- ______________________
- ______________________
- ______________________

عوامل أخرى

تتمثل في أي من العوامل الأخرى التي تثير رغبتك الملحة في تناول أطعمة معينة، وخاصة في الأوقات التي لا تشعر فيها بالجوع.

- ______________________
- ______________________
- ______________________



مشكلة الشره

يعد الشره نوعًا من الخلل في النظام الغذائي يتمثل في تناول كميات كبيرة من الطعام تفوق تلك الكمية التي يتناولها معظم الناس في غضون فترة زمنية معينة يشعر فيها الشخص بفقدانه السيطرة على شهيته ورغبته الملحة في تناول الطعام.

معدلات الإصابة: تقدر معدلات الإصابة بهذا الخلل بحوالي ٢٠ إلى ٥٠٪ من الأشخاص الذين يسعون للحصول على علاج للسمنة عند بعض المتخصصين.

الخصائص: يعد الأشخاص المصابون بالبدانة والشره – في الغالب – أثقل وزنًا من غيرهم ممن لا يعانون من الشره. كما أنهم يعانون من بعض الاضطرابات النفسية الشديدة، ومن المرجح أن يكونوا قد أصيبوا ببعض الأمراض النفسية في الماضي عن الأشخاص البدناء الذين لا يعانون من الشره. علاوة على ذلك، ربما يكون هؤلاء الأشخاص قد قضوا سنوات طويلة من حياتهم في اتباع نظام غذائي معين ومن الممكن أن يتأرجح وزنهم بين الزيادة والنقصان ويتغير بصورة كبيرة على مدار حياتهم.

حرق المزيد من السعرات الحرارية

ترى هل يجب عليك أن تتناول أطعمة تحتوي على كميات أقل من السعرات الحرارية؟ يمكنك بالفعل تنفيذ ذلك، ولكن الأمر ليس بالهين. فجسدك يحتاج إلى المزيد من العناصر الغذائية المختلفة كلما تقدم بك العمر. ولكن إذا تناولت كميات أقل من الطعام، فإنه من غير المحتمل أن تحصل على المزيد من تلك العناصر الغذائية مثل الكالسيوم وفيتامين (د) ومضادات الأكسدة وفيتامين (ب ١٢) والزنك وغيرها من العناصر الأخرى. وثمة العديد والعديد من الفوائد الصحية الأخرى للاقتراحات تالية الذكر. فسوف تصبح أفضل حالاً إذا حرقت المزيد من السعرات الحرارية بدلاً من تناول كميات أقل من الطعام. وإليك بعض الاقتراحات عن كيفية حرق المزيد من السعرات الحرارية:

١- احرص على ممارسة التمرينات الرياضية

تساعد التمرينات الرياضية – بوجه عام – في زيادة عدد السعرات الحرارية التي تحرقها يوميًا. وبالطبع، إننا نحرق السعرات الحرارية الزائدة بينما نمارس التمرينات الرياضية. ولكن، تشير بعض الأدلة الجديدة إلى أننا نستمر في حرق السعرات الحرارية

الزائدة حتى بعد الانتهاء من ممارسة التمرينات الرياضية (من ٤ ساعات إلى ١٢ ساعة بعد الانتهاء من التمرينات الرياضية). وعندما تبدأ في ممارسة التمرينات الرياضية بصفة منتظمة، فأنت تقوم باستهلاك الجلوكوز (إحدى المواد الكربوهيدراتية) - في الغالب - كمصدر أساسي للطاقة في أثناء ممارسة تمرينات الأيروبكس. وبمجرد أن تنتظم في ممارسة التمرينات وتكتسب المزيد من اللياقة البدنية، يبدأ جسدك في حرق المزيد من الدهون للحصول على الطاقة الإضافية التي تحتاج إليها في أثناء ممارسة التمرينات الرياضية. وبصفة عامة، بعد ممارسة التمرينات الرياضية لمدة ٢٠ دقيقة، من المحتمل أن يحرق هذا الشخص، حديث العهد بممارسة التمارين الرياضية، الدهون أولاً من أجل الحصول على طاقة. وعليك أن تمارس التمارين الرياضية لمدة ٢٠ دقيقة حتى يتاح لك الوقت الكافي لحرق المزيد من الدهون، ثم يتعين عليك أن تحاول جاهداً ممارسة تمرينات الأيروبكس التي تستغرق ٤٠ دقيقة، على الأقل.

٢- احرص على بناء العضلات كوسيلة لحرق المزيد من السعرات الحرارية

تقوم خلايا العضلات بحرق المزيد من السعرات الحرارية في أوقات الراحة بصورة تفوق الخلايا الدهنية. ويرجع الفضل في حرق حوالي ٧٠٪ من إجمالي السعرات الحرارية التي تحرقها في اليوم الواحد إلى عمليات الأيض التي تقوم بها عضلات الجسم. فإذا رغبت في بناء أنسجة العضلات بدلاً من الأنسجة الدهنية، لا بد أن تكون ممارسة التمرينات الرياضية جزءاً من نظامك اليومي. وللحصول على أفضل النتائج بالنسبة للسيدات، ينبغي ممارسة مجموعة من تمرينات الأيروبكس وتمرينات تقوية العضلات وخاصةً في أثناء وبعد بلوغ سن اليأس.

٣- تناول وجبة الإفطار

من الممكن أن يتباطأ معدل الأيض لديك (وهو المعدل الذي يحرق به الجسم السعرات الحرارية) للحفاظ على الطاقة اللازمة للجسم. وتتمثل إحدى الفجوات الكبرى في مواعيد تناول الطعام في ساعات الليل عندما ننام. وإذا كنت واحداً من هؤلاء الذين لا يشعرون بالجوع عند الاستيقاظ مباشرة من النوم، عليك بتناول كوب صغير من العصير أو اللبن، ثم احرص على تعبئة بعض الطعام ليكون معك أينما ذهبت. وبعد مرور ساعة أو ساعتين، عندما تشعر بالجوع، ستكون متأهباً لتناول الطعام الذي أحضرته معك.



٤- تناول وجبات صغيرة على فترات متواترة خلال اليوم وتناول طعامًا خفيفًا في الليل

في كل مرة تتناول فيها طعامًا، فإنك تقوم بتنشيط عملية الهضم في الجسم. وفي كل مرة تبدأ فيها عملية الهضم، فإنك تحرق في الوقت نفسه بعض السعرات الحرارية. لذلك، كلما تناولت المزيد من الوجبات على فترات متواترة، زاد عدد السعرات الحرارية التي تحرقها فقط عن طريق عملية هضم الطعام.

٥- احرق المزيد من السعرات الحرارية من خلال هضم الأطعمة التي تحتوي على مقدار كبير من المواد الكربوهيدراتية

من المعروف أن جسدك يستهلك الكثير من الطاقة (أي يحرق المزيد من السعرات الحرارية) للقيام بعملية أيض المواد الكربوهيدراتية بصورة تفوق معدل الطاقة الذي يستهلكه لتفتيت الدهون التي يشتمل عليها الطعام. فعلى سبيل المثال، إذا تناولت شيبسي يحتوي على ١٠٠ سعر حراري وترتفع فيه نسبة الدهون بما يزيد عن احتياجاتك من السعرات الحرارية، فمن المحتمل أن يتحول حوالي ٩٧ من العدد الإجمالي للسعرات الحرارية (١٠٠ سعر حراري) إلى دهون يتم تخزينها في الجسم. ولكن، إذا تناولت بعض المواد الكربوهيدراتية المشتملة على ١٠٠ سعر حراري، مثل البطاطس المطهوة في الفرن، فإنه من المحتمل أن يتم تخزين ٧٧ سعرًا حراريًا في صورة دهون في الجسم. ويرجع السبب في ذلك إلى أن الجسم يقوم بحرق ٢٣ سعرًا حراريًا لهضم معظم تلك السعرات الحرارية المتضمنة في المواد الكربوهيدراتية وتحويلها وتخزينها.

ملحوظة مهمة

تناول وجبات صغيرة هو الحل الأمثل

إن تناول وجبات صغيرة على فترات متواترة خلال اليوم وتناول طعام خفيف ليلاً يعد أفضل طريقة لتوزيع السعرات الحرارية على مدار اليوم استنادًا إلى عمليات الأيض (كذلك أفضل طريقة لإنقاص الوزن أيضًا). وللاطلاع على المزيد عن هذا الموضوع، تأمل النصيحة الأولى من النصائح الغذائية الوقائية العشر الواردة في الفصل الثالث.

كيفية الحفاظ على كتلة العضلات

من الممكن أيضًا أن تتناقص كتلة العضلات وتضعف قوتها كلما تقدم بك العمر. ويرجع السبب في ذلك إلى أنك تبدأ في فقدان المزيد والمزيد من ألياف العضلات والأعصاب التي تعمل على تنشيط تلك العضلات. ولكن، يمكن زيادة كتلة العضلات عن طريق ممارسة تدريبات تقوية العضلات والتمرينات الرياضية بصفة منتظمة. وفيما يتعلق باتباع نظام غذائي معين، يجب عليك التأكد من أنك تحصل على كميات كافية من البروتينات، ولكن ليست كبيرة للغاية. ففي مثل هذه الحالات، لا يحبذ تناول كميات زائدة من البروتينات. وجدير بالذكر أن الطريقة المثلى الوحيدة لبناء العضلات هي استخدامها.

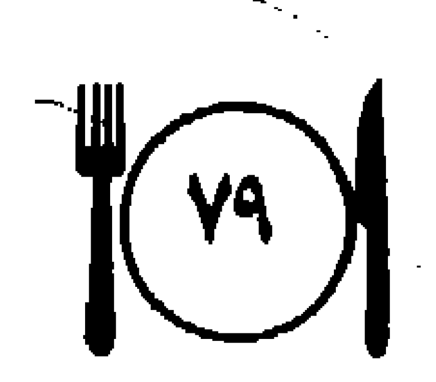
ابدأ ممارسة تمرينات تقوية العضلات

من الممكن أن يبدأ أي شخص في زيادة كتلة عضلاته عن طريق ممارسة تمرينات تقوية العضلات المناسبة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع. وربما يكون قد تطرق إلى سمعك بعض المصطلحات الأخرى لتمرينات تقوية العضلات، مثل تدريبات تعزيز المقاومة ورفع الأثقال وتدريبات شد العضلات. وعادةً ما تتضمن تدريبات تقوية العضلات بعض التمرينات التي يمكن تكرارها من ٨ إلى ١٢ مرة في صف بينما تقف أو تجلس في مكان واحد. وتعمل هذه التمرينات على شد عضلة (أو مجموعة من العضلات) إلى أقصى حد ممكن حتى يستنفد الشخص قواه. وتساعد هذه التمرينات في نمو العضلة وتعزيز قوتها وتماسكها. ومن الممكن أن تمارس تمرينات تقوية العضلات مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع لمدة ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة في كل جلسة من جلسات التمرين. وثمة أربعة أسباب مهمة تدفعك للبدء في ممارسة تمرينات تقوية العضلات الآن:

١- تساعد تمرينات تقوية العضلات في بناء كتلة العضلات. ولأن كتلة العضلات تتطلب المزيد من السعرات الحرارية لتقوية نفسها عن دهون الجسم، تساعد تمرينات تقوية العضلات في زيادة معدل عمليات الأيض في الجسم.

٢- تعمل تمرينات تقوية العضلات على زيادة كثافة العظام؛ ومن ثم، فإنها تساعد أيضًا في تقليل مخاطر الإصابة بهشاشة العظام.

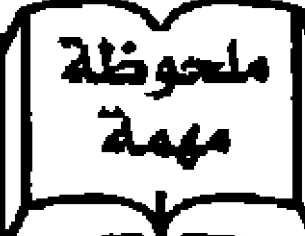
٣- كلما زادت العضلات في الجسم، قلت الحاجة إلى الأنسولين لنقل السكر من الدم إلى أنسجة الجسم كافة. كذلك، تساعد تمرينات تقوية العضلات في تقليل مخاطر الإصابة بالسكر بعد التقدم في العمر.



٤- من الممكن أن تعمل تمرينات تقوية العضلات على التخفيف من آلام الالتهاب العظمي المفصلي (Osteoarthritis)، كما أنها تعمل على التخفيف من آلام التهاب المفاصل الرثياني (Rheumatoid arthritis).

أسباب الزيادة المستمرة في الوزن

لقد سادت مؤخرًا موجة عالمية من الولع بإنقاص الوزن؛ فقد زادت إصدارات كتب الريجيم وظهرت العديد من العقاقير الجديدة، سواء العشبية أو الكيميائية، التي تعمل على إنقاص الوزن، ناهيك عن إنفاق الكثير من الأموال على برامج إنقاص الوزن والحملات التي تشن لمحاربة السمنة. علاوة على ذلك، ظهرت في الأسواق بعض الأطعمة التي تحتوي على قدر قليل من الدهون والسكر. وعلى الرغم من كل ذلك، لا يزال العديد من الأشخاص يعانون من اكتساب المزيد من الوزن باستمرار. ويمكن الرجوع إلى المبادئ الأساسية للتحكم في الوزن من أجل إيجاد بعض الحلول لهذه المشكلة.



أسباب الإخفاق في إنقاص الوزن على الرغم من تناول أطعمة صحية

يرجع السبب في هذا إلى أنه إذا كان الشخص يمارس التمرينات الرياضية بانتظام وكذلك تمرينات تقوية العضلات، فإنه من المرجح أن وزن عضلاته سيزيد في مقابل التقليل من بعض الدهون في الجسم. وتذكر دائمًا أن العضلات تزن أكثر من الدهون في الجسم. كما أنه من الممكن أن يبقى وزنك ثابتًا، إلى حد ما، على الرغم من أنك تمارس بعض التمرينات لبناء عضلاتك وإنقاص الدهون من الجسم - وتعد هذه ظاهرة صحية.

كذلك، يجب أن تنظر بعين الاعتبار إلى كميات الطعام التي تتناولها. فمن المحتمل أن تكون كمية الطعام التي تتناولها كبيرة وتفوق احتياجاتك من السعرات الحرارية، حتى إذا كنت تتناول أطعمة صحية. فإذا واصلت تناول كميات كبيرة من الطعام، لن تتمكن من إنقاص وزنك. أما إذا كنت تتناول طعامك في أغلب الأوقات خارج المنزل، فإنك ربما تتناول المزيد من السعرات الحرارية أو الدهون التي تفوق احتياجاتك.

يتمثل أحد الأسئلة الأولى التي تتعلق بالتحكم في الوزن في: هل يتساوى عدد السعرات الحرارية التي تدخل الجسم مع عدد السعرات الحرارية التي تخرج منه؟ ويرجع السبب في طرح هذا السؤال الملح إلى أن إجمالي تأثير السعرات الحرارية الزائدة (أي السعرات الحرارية التي تزيد عن احتياجات الجسم) – حتى وإن كانت في صورة كربوهيدرات أو بروتينات – سوف يزيد من كمية الدهون التي يتم تخزينها في الجسم (أي دهون الجسم). وجميعنا يدرك أن معظم الأشخاص لا يقدرون على حرق كميات مماثلة من السعرات الحرارية الداخلة إلى أجسامهم. واستناداً إلى مزيج من العوامل المرتبطة بالحياة العصرية (مثل مشاهدة التلفزيون والتنقل اليومي بوسائل المواصلات من المنزل إلى مقر العمل والجلوس لساعات طويلة أمام الكمبيوتر وغيرها من تلك الأشياء)، فقد أصبح العديد من الأفراد قليلي الحركة ويقضون معظم وقتهم في الجلوس.

ولكن، ماذا عن عدد السعرات الحرارية في كميات الطعام التي يتناولها الشخص؟ من المعروف أن الدهون تمثل نسبة قليلة من إجمالي السعرات الحرارية التي يتناولها الشخص العادي، تتراوح من ٣٦ إلى ٣٤٪، وذلك طبقًا لإحدى الدراسات التي أجريت في أحد المعاهد المتخصصة. من ناحية أخرى، ارتفعت كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها الفرد يوميًا إلى متوسط ٢٣١ سعر حراري في عام ١٩٩٠ مقارنةً بعام ١٩٧٦. واليوم يطرح السؤال التالي نفسه: لماذا يقبل بعض الأفراد فجأة على زيادة إجمالي السعرات الحرارية التي يتناولونها يوميًا في الوقت الذي أصبح فيه الشغل الشاغل للناس هو اتباع نظام غذائي خاص لإنقاص الوزن، كما أصبحوا يهتمون بصورة أكبر بتناول طعام صحي؟

إن ما يدعو للدهشة حقًا هو اعتقاد بعض الباحثين بأن المغالاة في الحرص على تناول الأطعمة الخالية من الدهون قد ساهمت بشكل واضح في تفشي السمنة وزيادة الوزن بين الأشخاص. وربما ساهمت تلك الموجة السائدة في ترسيخ الاعتقاد بأنه يمكن للشخص تناول ما يحلو له من الأطعمة الخالية من الدهون أو التي تحتوي على كمية قليلة من الدهون دون أن يزداد وزنه. فعندما يتناول الأشخاص بعض أصناف الأطعمة المألوفة الخالية من الدهون، فإنهم قد لا يشعرون بالشبع. وينتج عن ذلك إقبالهم على تناول المزيد من هذه الأطعمة الخالية من الدهون أو ينتهي بهم المطاف إلى تناول أي طعام آخر أملاً في إشباع جوعهم أو إشباع الرغبة الملحة في تناول الطعام. ولأن العديد من الأشخاص يقررون اتباع نظام غذائي خاص في أي من الأوقات، فإنهم يواصلون حبس أنفسهم في دوامة من الأفكار المتعلقة باتباع نظام غذائي صارم وإنقاص الوزن مراراً وتكراراً.



عدم جدوى النظم الغذائية الخاصة

توضح التجربة أن في كل مرة يقوم فيها الشخص بإنقاص وزنه، فإنه يكتسب – في الغالب – الوزن الذي فقده مرة أخرى؛ بل ويزيد عليه بعض الكيلو جرامات فيما بعد. وفي كل مرة يقوم فيها الشخص بذلك، فإنه يزيد من صعوبة إنقاص وزنه في المرات القادمة. وبما أن معظم الأشخاص يقومون باتباع الكثير من النظم الغذائية الخاصة لإنقاص الوزن (بل وينفقون عليها الكثير من الأموال)، وفي الوقت نفسه يكتسبون ما تم إنقاصه بل ويزيدون عليه بعض الكيلوجرامات فيما بعد، يعد هذا أحد الأسباب الرئيسية التي تفسر لنا ظاهرة الاستمرار في زيادة الوزن، على الرغم من اتباع نظام غذائي معين لإنقاص الوزن.

التحكم في السعرات الحرارية

كيف يكتسب الأشخاص المزيد من الوزن، على الرغم من ظهور أنواع جديدة من الأطعمة والحلوى الخالية من الدهون وغيرها من المنتجات الغذائية الخالية من الدهون وتوافرها في كل مكان؟ لقد أصبحنا الآن نعيش في عصر السرعة الذي يفرض علينا تناول الوجبات السريعة في المطاعم. فالكثير من الأشخاص يتناولون طعامهم خارج المنزل بصورة تفوق تناولهم للطعام في منازلهم. ويضعف هؤلاء الأشخاص أمام الحلوى الشهية وكذلك المشروبات الغازية والتي تعد من أول المصادر التي تشتمل على نسبة عالية من السكر.

من الجانب الآخر، أصبح الناس أكثر وعيًا بالنظم الغذائية المحتوية على نسبة قليلة من الدهون؛ ومن ثم باتوا يقبلون على تناول المزيد من المنتجات الغذائية الخالية من الدهون أو المحتوية على نسبة قليلة من الدهون. ولكننا لا ندرك أنه في الكثير من هذه المنتجات الغذائية تحل المواد السكرية محل الدهون. ويعني هذا أن هذه المنتجات الخالية من الدهون تشتمل على الكميات نفسها من السعرات الحرارية التي توجد في المنتجات العادية. لذا، فإن الأمر برمته يعني أننا استبدلنا الدهون بالمواد السكرية. فإذا كان مذاق الطعام لذيذًا أو إذا اعتقدنا أنه يمكننا أن نتناول المزيد من الطعام لأنه خالٍ من الدهون، فسينتهي بنا الحال إلى تناول المزيد من الطعام (وبالتالي الحصول على المزيد من السعرات الحرارية)، كما هو الحال مع أي من الأطعمة الأخرى.

لقد أوضحت بعض الدراسات أننا نتناول نسبًا أقل من السعرات الحرارية المستمدة من الدهون عن تلك النسب التي كنا نكتسبها منذ ١٥ إلى ٢٠ عامًا مضت. ولكن، أوضحت هذه الدراسات أيضًا أننا نتناول المزيد من السعرات الحرارية والمزيد من المواد السكرية. وبالفعل، نحن نتناول ٣٠٠ سعر حراري إضافي يوميًا عند مقارنة تلك البيانات المدونة بين عامي ١٩٧٥ و١٩٩٥؛ الأمر الذي لا يبشر بالخير على الإطلاق، وخاصةً عندما ندرك أننا أصبحنا أقل نشاطًا (حيث إننا لا نحرق سوى القليل من السعرات الحرارية) مما كنا عليه في الماضي.

فتقليل نسبة الدهون في النظام الغذائي، دون مراعاة تقليل السعرات الحرارية فيه، لن يساعد في إنقاص الوزن على الإطلاق. ولكن، إذا قمت بتقليل مقدار الدهون في الطعام إلى جانب تقليل المواد الكربوهيدراتية، ستنخفض نسبة السعرات الحرارية في الطعام ويصبح إنقاص الوزن ممكنًا.

فعندما نتناول المزيد من الفواكه والخضراوات والبقول والحبوب الكاملة غير المقشورة، فإننا نتناول عددًا قليلاً من السعرات الحرارية في مقدار محدد من الطعام مقارنةً بالوجبات والحلويات المحتوية على كميات كبيرة من السعرات الحرارية.

وإذا كنا نتناول القليل من الدهون ولا نزال نكتسب المزيد من الوزن، فهل يجب علينا أن نتناول المزيد من الدهون لإنقاص وزننا؟

أولاً، يجب أن نعترف أننا لا نأكل القليل من الدهون. وبالرغم من أننا نستهلك القليل من السعرات الحرارية المستمدة من المواد الدهنية، فقد تزايد عدد جرامات الدهون التي نكتسبها فعليًا من ٨١ إلى ٨٣ جرام في اليوم. فكيف يمكن أن تقل نسبة السعرات الحرارية المستمدة من الدهون إذا كنا نتناول ٢ جرام إضافيين من الدهون يوميًا؟ ويحدث هذا لأننا نتناول المزيد من السعرات الحرارية في اليوم الواحد. ولكن، ما المشكلات التي يمكن أن تنجم عن تناول ٢ جرام إضافيين من الدهون كل يوم؟ قد يؤدي هذا إلى اكتساب:

- ١٨ سعر حراري إضافي من الدهون في اليوم
- ١٢٦ سعر حراري إضافي من الدهون في الأسبوع
- ٥٤٠ سعر حراري إضافي من الدهون في الشهر
- ٦٥٠٠ سعر حراري إضافي من الدهون في السنة

ضرورة ممارسة التمرينات الرياضية

من الضروري أن يسعى الشخص جاهدًا لحرق المزيد من السعرات الحرارية، إلى جانب توخي الحرص في اختيار أنواع وكميات الأطعمة التي نتناولها (أي التحكم في كمية السعرات الحرارية الداخلة إلى الجسم). وثمة طرق قليلة نستطيع من خلالها زيادة معدل السعرات الحرارية التي تخرج من الجسم – أو بعبارة أخرى، زيادة كمية السعرات الحرارية التي نحرقها أو نستهلكها كمصدر للطاقة. وتلعب التمرينات الرياضية دورًا مهمًا في الطريقتين الأولتين.

١- من الممكن أن نزيد من حركة أجسامنا ونمارس التمرينات الرياضية التي تتطلب المزيد من السعرات الحرارية.

٢- من الممكن أن نزيد من كتلة عضلاتنا في الجسم، التي تعمل بدورها على زيادة معدل الأيض.

٣- من الممكن أن نعدل اختياراتنا من الأطعمة لزيادة نسبة السعرات الحرارية التي يتم حرقها بفعل الهضم.

كيفية البدء في ممارسة التمرينات الرياضية

يتلخص القول هنا في أن ممارسة التمارين البدنية هي الفيصل في إنقاص الوزن وعدم إنقاصه. وإذا لم تستوعب بعد أهمية ممارسة الرياضة، أظهرت الدراسات أن ممارسة التمرينات الرياضية بصفة منتظمة تعمل على تقليل مستويات الجلسريد الثلاثي العالية في الدم، وكذلك خفض ضغط الدم المرتفع بعد عشرة أسابيع. كما يمكن التقليل من مخاطر الإصابة بأزمات قلبية بممارسة التمرينات الرياضية بانتظام.





التمرينات الرياضية ومرضى الحموضة

إذا كنت مصاباً بالحموضة، لا تمارس التمرينات الرياضية بعد تناول الطعام مباشرة، وخاصةً التمرينات التي تتضمن الانحناء أو الركض. فعندما تقوم بحني جسمك أو القفز بينما تكون معدتك ممتلئة بالطعام، فإن المعدة تتأثر بهذه الحركات في الوقت نفسه؛ مما يحفز ارتجاع الحمض الموجود في المعدة إلى الجزء السفلي من المريء. وينبغي عليك أن تتعرف على أنسب الأوقات الذي يكون فيها الجسم مستعداً لممارسة التمرينات الرياضية. فبالنسبة للكثيرين، من الممكن ممارسة التمرينات الرياضية بعد العمل، ولكن قبل تناول العشاء أو بعد ساعات طوال من تناول طعام العشاء، ولكن قبل الخلود إلى النوم. فعلى سبيل المثال، يفضل بعض الأشخاص ممارسة التمرينات الرياضية على جهاز العجلة الثابتة في أثناء مشاهدة بعض البرامج التلفزيونية المفضلة في المساء. ويفضل البعض الآخر أن يبدءوا يومهم بممارسة التمرينات الرياضية.

جدير بالذكر أن لممارسة التمرينات الرياضية فوائد نفسية أيضاً؛ فهي تجعلك تشعر بمزيد من التحسن بوجه عام. كما أنها تساعدك في الاستغراق في النوم بصورة أفضل، الذي يمدك بدوره بمزيد من الطاقة طوال اليوم. كذلك، تساعدك الرياضة في الشعور بمزيد من الرضا عن شكل جسدك، حتى إذا لم تتخلص من بعض الكيلو جرامات الزائدة. بالإضافة إلى ذلك، تساعد ممارسة التمرينات الرياضية في التخفيف من حدة مشاعر الاكتئاب والضغط.

علاوة على كل هذه الفوائد سابقة الذكر، تساعد ممارسة الرياضة أيضاً في التخلص من كميات الدهون الزائدة حول منطقتي البطن والخصر والتقليل من الضغوط الواقعة على المعدة. ومن ثم، فإن هاتين الفائدتين من أكثر الفوائد التي من المرجح أن تساعد في التخفيف من حدة أعراض الحموضة.

من الممكن أن أستمر في إخطارك بكل الفوائد المتعددة لممارسة التمرينات الرياضية، حتى أنني من الممكن أن أساعدك في ممارستها لتصبح إحدى عاداتك. ولكن، آجلاً أو عاجلاً، يرجع الأمر برمته إلى الشخص نفسه. وفي نهاية المطاف، ينبغي عليك أن تتحمل مسئولية استمرارك في ممارسة التمرينات الرياضية.

تتلخص الخطوة الأولى على طريق الالتزام بممارسة التمرينات الرياضية في عزمك على محاولة الاستمرار في ممارسة التمرينات الرياضية لمدة شهر، على أن تبدأ بتحريك جسمك ببطء ثم تزيد تدريجيًا من سرعتك. وفي نهاية هذا الشهر، نأمل أن تكون قد استفدت من الفوائد الفسيولوجية والنفسية لممارسة التمرينات الرياضية؛ لتصبح مولعًا بممارستها كما ينبغي فيما بعد. وسنعرض فيما يلي للخطوات التي من شأنها أن تساعدك في بدء ممارسة التمرينات الرياضية:

- قم بزيارة طبيبك وتأكد من قدرتك على المضي قدمًا لبدء ممارسة التمرينات الرياضية.
- لا تجعل ممارسة التمرينات الرياضية تبدو كتحدٍ كبير لإنقاص الوزن. قم بالتركيز على صحتك العامة والتحكم على نحو أفضل في مستويات السكر في الدم.
- يجب أن تجعل من ممارسة التمرينات الرياضية أمرًا ممتعًا يبعث على الراحة والاسترخاء، وإلا فإنك لن تتمكن من الالتزام بممارستها على الإطلاق.
- في الخطوة التالية، عليك باكتشاف احتياجاتك وأولوياتك المفضلة من ممارسة التمرينات الرياضية؛ لتضعها في عين الاعتبار عند وضع الخطط الخاصة بممارسة التمرينات الرياضية.
- هل تحب ممارسة التمرينات الرياضية داخل المنزل أم خارجه في الهواء الطلق؟
- هل تحب أن تمارس التمرينات الرياضية بمفردك أم بمصاحبة شخص آخر أم في مجموعة؟
- هل تحب ممارسة التمرينات الرياضية في صالات الجمنازيوم؟
- ما أكثر أوقات اليوم التي من المحتمل أن تلتزم فيها بممارسة التمرينات الرياضية؟
- هل تعاني من أي من المشكلات العضوية التي يجب النظر فيها مليًا قبل ممارسة التمرينات الرياضية؟ إذا كنت تعاني من مشكلة في المفاصل - مثلاً، فإنه من الممكن أن تكون ممارسة تمرينات الأيروبكس في الماء أو ممارسة السباحة مكانًا جيدًا لبدء ممارسة الرياضة.
- ما الذي ترغب في فعله؟ حتى إن كان جوابك عن هذا السؤال هو مشاهدة التلفزيون أو التحدث مع أحد الأصدقاء، فإنه من الممكن أن تضمن مثل هذه الأشياء في برنامج ممارسة التمرينات الرياضية. أما إذا كنت من محبي التحدث والثرثرة، يتمثل

الحل الأمثل في ممارسة رياضة المشي مع أحد الأصدقاء. أما إذا كنت من محبي مشاهدة التلفزيون، فإن استخدام الأجهزة الرياضية المنزلية في إحدى الغرف لممارسة التمرينات في أثناء مشاهدة التلفزيون يعد خياراً عملياً.

إمكانية ممارسة التمرينات على فترات قصيرة

إذا لم تستطع ممارسة التمرينات الرياضية لمدة ٣٠ دقيقة متواصلة أو أكثر، يمكنك تقسيم هذه الفترة إلى ثلاث فترات قصيرة من التدريب تستغرق كل منها عشرة دقائق. فإن ممارسة التمرينات الرياضية لمدة عشر دقائق بين الحين والآخر من شأنها أن تعود على الجسم بمزيد من الفوائد الصحية. كما أن أية طريقة يمكنك من خلالها ممارسة المزيد من التمرينات الرياضية خلال اليوم ستساعد في تحسين حالتك الصحية كليةً.

مزايا ممارسة تمرينات تقوية العضلات

كلما زادت عضلات الجسم، زاد عدد السعرات الحرارية والدهون التي تحرقها، حتى وإن كنت جالساً أمام الكمبيوتر دون أن تبذل مجهوداً بدنياً. ويرجع السبب في ذلك إلى أنه كلما زادت كتلة العضلات، ارتفع معدل الأيض في الجسم (أي كمية السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم ليحتفظ بحيويته وقدرته على أداء وظائفه). ولكن يبقى السؤال: كيف يمكننا بناء المزيد من العضلات في الجسم؟ تتلخص إجابة هذا السؤال في أن الطريقة الوحيدة لبناء العضلات هي استخدام هذه العضلات. وتتمثل إحدى الطرق الجيدة والمباشرة لبناء العضلات في ممارسة تدريبات تقوية العضلات أو تعزيز المقاومة.

ولكن، قبل أن تبدأ في شراء مجموعة من الدمبل (وهو عبارة عن كرتين حديديتين يربط بينهما قضيب لتمرن بهما العضلات). عليك بوضع الأشياء التالية في اعتبارك:

- قم باستشارة كل من الطبيب المعالج والمدرب المسئول عن تدريبات تقوية العضلات؛ حيث ينبغي أن تؤدي التمرينات الرياضية على أكمل وجه لمنع حدوث أية إصابات ولضمان تقوية العضلات.

- قم بممارسة التمرينات الرياضية أمام مرآة في البداية؛ لتتأكد من أنك تمارسها بالطريقة نفسها التي يؤديها بها المدرب (وخاصةً إذا كنت تحاكي هذه التمرينات من أحد أشرطة الفيديو الخاصة بهذه التدريبات).





- ابدأ بتقوية العضلات الأكبر حجمًا في جسدك (مثل عضلات الأرجل والظهر والصدر). ونتيجةً لذلك، سوف تحصل على أكبر معدل لعملية الأيض لما تبذله من مجهود.
- ابدأ برفع أي أثقال يمكنك أن ترفعها بسهولة ودون إجهاد. ولكن، بوجه عام، يتعين عليك أن ترفع الأثقال التي يكون وزنها كافيًا لأن تشعر بالإرهاق بعد رفعها تسع مرات أو أكثر. وجدير بالذكر، لا تبدأ برفع الأوزان الثقيلة للغاية؛ حيث إن هذا قد يلحق بك بعض الأضرار.
- طبقًا لإحدى الدراسات، فإن تكرار حمل مجموعة أحادية من الأثقال (أي بوضع ثقل واحد في ناحيتي الحديد) من ٦ إلى ١٢ مرة يعد شيئًا مبهرًا للبدء في ذلك الأمر. أما بالنسبة للمبتدئين في هذا المجال، يتساوى رفع مجموعة أحادية من الأثقال مع رفع مجموعات تعددية (أي من خلال وضع أكثر من ثقل في جانبي الحديد) من حيث فعاليتهما في تقوية العضلات.

الفصل الخامس

الاستمتاع بإجازة هادئة

إذا سألت أي شخص يعاني من حرقة في المعدة ما إذا كان هناك وقت محدد في السنة تتفاقم فيه أعراض الحموضة على وجه الخصوص، فسيجمع معظم الأشخاص أن هذا يحدث في فترات الإجازة. ويسلم العديد من الأشخاص المصابين بالحموضة بهذا الافتراض. ففي الإجازات، يهيئ أولئك الأشخاص أنفسهم لمواجهة أي من أعراض الحموضة، مثل الشعور بحرقة في المعدة.

يرجع السبب في ذلك إلى أن فترة الإجازة تعد هذا الوقت من العام الذي يمارس فيه الأشخاص حياتهم بحرية بعيداً عن القيود كافة. ففي هذا الوقت، يقوم الجميع بانتهاك أي من قواعد تناول الطعام التي يتبعونها في الأوقات الأخرى من السنة. فدائماً ما يستقبل الجميع فترات الإجازة بإقامة الحفلات والإفراط في تناول الطعام؛ الأمر الذي يؤدي إلى إصابتهم بأعراض الحموضة الأكثر حدة. ويعد ذلك من آخر الأشياء التي قد ترغب في حدوثها في أثناء تلك الفترة الممتعة من السنة. وجدير بالذكر أنه من الممكن أن يتسبب الضغط الذي يتعرض له الشخص في الإجازات في ازدياد مخاطر الإصابة بالحموضة.

أما الآن، عليك أن تفكر جيداً في كيفية تناول الطعام في أثناء فترة الإجازات. فنحن دائمًا ما نسلك سلوكًا يتعارض مع النصائح الغذائية الوقائية سابقة الذكر (انظر الفصل الثالث). فعلى سبيل المثال:

- دائمًا ما نفرط في تناول الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون وبعض الأطعمة الأخرى التي لا نتناولها في المعتاد.
- دائمًا ما نعمل على الاحتفال بفترات الإجازات؛ حيث نتناول كميات كبيرة من الطعام في وقت واحد.
- غالبًا ما نتناول وجبات كبيرة إضافية ليلاً قبل الخلود إلى النوم بساعات قليلة.
- غالبًا ما نتناول كميات كبيرة من المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من المواد السكرية.

● كما نقوم بارتداء الملابس الضيقة التي تزيد أعراض الحموضة سوءًا. (فالملابس الضيقة تتسبب في الضغط على المعدة؛ مما يساعد في ارتجاع محتوياتها إلى أعلى داخل المريء).

ولكي أساعدك في قضاء إجازة ممتعة دون التعرض لأي من أعراض الحموضة، فقد جمعت لك في هذا الفصل بعض النصائح السريعة وبعض وصفات الطعام الخاصة بالمناسبات والحفلات لإلقاء بعض الضوء على أسلوب تناول الطعام في فترة الإجازات. وبالطبع، إذا كنت ترغب في استخدام مثل هذه الوصفات الخاصة بالإجازات، فسوف تضطر إلى طهي جزء من هذه الوجبات التي ستتناولها في الإجازة. ولكن، لا تنزعج من ذلك، فمثل هذه الوصفات لا تتميز فقط بقلة نسبة الدهون والسعرات الحرارية فيها، ولكنها أيضًا تستغرق القليل من الوقت والجهد. ونأمل أن يغطي هذا الفصل الخطوات الأساسية لإعداد وصفات الطعام ابتداءً من المشهيات مرورًا بالأطباق الجانبية المفضلة في الإجازات وانتهاءً بالحلويات اللذيذة.

كيفية تجنب أعراض الحموضة في الإجازات

دائمًا ما يقبل الأشخاص في الإجازات على الإفراط في تناول الأطعمة التي لا يتناولونها غالبًا سوى مرة واحدة في السنة؛ فيتناولون الكثير من الأطعمة الغنية بالدهون، فضلاً عن تناول الأطعمة والمشروبات في ساعة متأخرة من الليل. فكل ما نفعله يمثل عبئًا علينا، ولكنه عبئًا ممتعًا حتى يشعر الشخص بحرقة في معدته. وإليك ١٠ نصائح عن كيفية قضاء إجازة هادئة دون الإصابة بأعراض الحموضة.

عشرة نصائح لقضاء إجازة هادئة دون الإصابة بأعراض الحموضة

١- لا تستلقِ على ظهرك بينما تكون معدتك ممتلئة. توقف عن تناول الطعام والشراب في حوالي الساعة ٧ مساءً، ثم اخلد إلى النوم في حوالي الساعة ١١ مساءً (أي بعد مرور ٤ ساعات) بمجرد أن تتخلص المعدة من غالبية محتوياتها.

٢- حاول أن تتجنب تناول كميات كبيرة من الأطعمة التي من الممكن أن تتسبب في إرخاء العضلة العاصرة للجزء السفلي من المريء. (وتتمثل هذه الأطعمة في البصل والشوكولاته والأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون.)

٣- يتمثل سبب آخر لتجنب تناول كميات كبيرة من الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون في أنه كلما زادت نسبة الدهون في وجبتك، طالت الفترة التي تبقى فيها



الوجبة في المعدة قبل انتقالها إلى الأمعاء الدقيقة. ومن ثم، ستطول الفترة التي تمتلئ فيها المعدة بأنواع من الأطعمة التي من المحتمل أن تسبب بعض المشكلات.

٤- تجنب تناول الأطعمة التي يمكن أن تتسبب بشكل مباشر في تهييج المريء الملتهب فعليًا، مثل العصائر الحمضية والطماطم.

٥- تجنب تناول المشروبات التي يمكن أن تتسبب بشكل مباشر في تهييج المريء الملتهب فعليًا، مثل المشروبات الغازية والقهوة. وامتنع تمامًا عن تناول الكحوليات. ومن ثم، إذا امتنعت عن تناول ما سبق، ترى ما الذي سيتبقى لك؟ سيتبقى لك بالتأكيد المشروبات غير الحمضية وعصائر الطماطم واللبن والماء. أما إذا قررت أن تتناول المشروبات الغازية أو القهوة، حاول - على الأقل - أن تتناول أقل كمية ممكنة من هذه المشروبات؛ أي كوب أو فنجان واحد.

٦- تجنب حني جسدك أو رفع أي من الأحمال الثقيلة أو الجري بعد تناول وجبة كبيرة. فمثل هذه الأمور من الممكن أن تؤدي إلى زيادة الضغط على المعدة؛ مما يزيد من آلام الحرقة في المعدة سوءًا.

٧- احرص على الاسترخاء والراحة في أثناء فترة الإجازات - كلما أمكنك ذلك. فمن الممكن أن يتسبب كل من الضغط الانفعالي والقلق في تفاقم آلام الحرقة في المعدة.

٨- تناول أقل كميات ممكنة من الطعام. وعلى الرغم من أن هذا الأمر يبدو غاية في الصعوبة؛ بل ومستحيلاً، تجنب تناول الوجبات الكبيرة التي من شأنها أن تملأ معدتك بالطعام إلى حد التخمة. فضلاً عن ذلك، إن ترك بعض الأطباق الجانبية التي تقدم بعد الطبق الأول يمكن أن يفي بالغرض ويجنبك الوصول إلى هذه المرحلة. وأنا أعلم أن مذاق الطعام لذيذ للغاية، لذا يمكنك أن تحضر ما تبقى من الطعام معك إلى المنزل وتستمتع بتناول وجبة العشاء نفسها في اليوم التالي.

٩- عليك أن تحسن اختيار أصناف الطعام التي تتناولها. فعندما تقف أمام أنواع الطعام نفسها التي تُقدم في الحفلات أو الإجازات، عليك أن تتعرف على الأنواع التي تقل فيها احتمالات الإصابة بأي من أعراض الحموضة (والتي من المحتمل أن تكون تلك الأطعمة المحتوية على نسبة أقل من الدهون).

١٠- اعرض إحضار بعض الأطعمة التي تدرك أنك من الممكن أن تتناولها دون أن تسبب لك أية مشكلات في الوجبات التي تقدم في الحفلات أو الإجازات. فمن الممكن



أن تحضر معك أصنافًا تحتوي على نسبة قليلة من الدهون (أو كميات قليلة من التوابل) مشتقة من الأطعمة المفضلة في الحفلات، في حالة ما إذا كانت هذه الأطعمة تسبب لك في الغالب بعض المشكلات. قم بإعداد أنواع من الغموس تحتوي على نسبة قليلة من الدهون باستخدام قشدة رائبة خفيفة أو منزوعة الدسم. وقم بعمل أنواع صوص مختلفة تفرد على الخبز وتحتوي على كمية قليلة من الدهون (مثل: الكابوريا والسلمون) باستخدام جبن قشدي خفيف، مع مراعاة إزالة أية كميات إضافية من الزبد تمامًا. واحرص على تناول طعامك ببطء والاستمتاع بمذاقه الطيب.

أفكار لقوائم الأطعمة في الأعياد والمناسبات

لا أحد يتصور أن يمر أي احتفال أو أية مناسبة دون تقديم الوجبات الدسمة من أصناف اللحوم والطيور التي تحتوي على مقدار كبير من الدهون إلى جانب بعض الأطباق الجانبية الأخرى. فمن غير المعقول ألا تتضمن قوائم الأطعمة كميات كبيرة من البطاطس الهشة بالصلصة البيضاء المغمورة في مرقة غليظة القوام، بالإضافة إلى بعض أصناف الحشو اللذيذة التي تحتوي على بعض السائل. كذلك، تتضمن تلك الأطباق البطاطا المطهوة في الفرن والمدهونة بالزبد والسكر البني، تعقبها بعض أصناف الحلوى، مثل شريحة كبيرة من فطيرة القرع.

أعتقد أنه ما من أحد يمقت تلك العادات المتبعة في الأعياد والمناسبات. وعلى الرغم من ذلك، سنعرض في هذا الكتاب للعديد من طرق إعداد أطباق البطاطس المهروسة والمرقة وأصناف الحشو والبطاطا والعديد من أصناف الفطائر التي تشتمل على نسبة أقل من الدهون دون الإخلال بمذاق الطعام وتكامل العناصر الغذائية فيه. ومن ثم، فقد ابتكرت وصفات خفيفة لبعض الأطباق التقليدية التي يتم إعدادها في الاحتفالات والأعياد. وإليك مثال لعدد السعرات الحرارية وكمية الدهون بالجرامات في وصفات الطعام الخفيفة المحتوية على نسبة قليلة من الدهون (مقارنة بوجبات العشاء التقليدية الدسمة) لوجبة تتكون من $\frac{1}{8}$ كيلو من صدور الديك الرومي المشوية ومقدار من الحشو بالسجق والبطاطس المهروسة بالمرقة وشريحة من فطيرة القرع:

- السعرات الحرارية: ١,٢١٠٧٣٣٤٧٧
- كمية الدهون بالجرامات: ٦٢١٩,٥٤٢,٥



ملحوظة مهمة

ست طرق سهلة لتقليل الدسم في الأطعمة المقدمة في الإجازات

● تتضمن معظم وصفات إعداد فطائر القرع استخدام ١ كوب على الأقل من الكريمة أو اللبن المكثف كامل الدسم وبيضتين. ولكن، إن استخدام اللبن المكثف منزوع الدسم وبياض ٣ بيضات سوف يقلل حوالي ٣٠٠ سعر حراري و٣٠ إلى ٣٨ جرام من الدهون.

● قم بشراء الخبز الأسمر وتقديمه بدلاً من الخبز المحتوي على نسبة عالية من الدهون، وسوف يقلل هذا حوالي ١١٠٠ من السعرات الحرارية الزائدة وحوالي ١٠٠ جرام من الدهون لكل ١٢ رغيف.

● استخدم الجبن القشدي الخفيف بدلاً من الجبن القشدي العادي في إعداد أنواع الغموس والصوص الذي يفرد على الخبز والكعك بالجبن الذي يتم تناوله في الإجازات. وسيؤدي هذا إلى تقليل حوالي ١٦ جرام من الدهون لكل كوب من الجبن القشدي.

● استخدم القشدة الرائبة اللذيذة الخالية من الدهون في إعداد الغموس وأنواع الصوص التي تفرد على الخبز وأطباق البطاطس. فإن هذا الأمر يعمل على تقليل حوالي ٣٢٠ سعر حراري وحوالي ٣٥ جرام من الدهون لكل كوب من القشدة الرائبة.

● إن استخدام الجبن قليل الدهون في إعداد المشهيات المختلفة والأطباق الجانبية سيقلل ٣٦ جرام من الدهون و٣٢٠ سعر حراري لكل $\frac{1}{4}$ كيلو من الجبن.

● قم بإعداد أنواع الغموس والأطباق الجانبية والمشهيات باستخدام خليط المايونيز والقشدة الرائبة منزوعة الدسم. (امزج $\frac{1}{4}$ كوب من المايونيز مع $\frac{3}{4}$ كوب من القشدة الرائبة الخالية من الدهون.) فهذا الخليط سيقلل ما يزيد عن ١٠٠٠ سعر حراري و١٣٢ جرام من الدهون لكل كوب من المايونيز.

وصفات الأطعمة التي تقدم في الاحتفالات والأعياد

فطيرة القرع بالكاسترد

التقديم: ١٢ فرد

المقادير:

● $\frac{1}{2}$ كوب سكر

● $\frac{1}{2}$ كوب سكر بني



- ¾ ملعقة شاي قرفة مطحونة
- ½ ملعقة شاي جوزة الطيب مطحونة
- مقدار ضئيل من فصوص ثوم مقطعة قطعًا صغيرة
- ١ ½ كوب قرع معلب
- ١ ملعقة شاي رائحة فانيليا
- ١ ¼ كوب لبن مكثف منزوع الدسم
- ١ ملعقة مائدة قشر برتقال طازج مبشور
- ٣ بياض بيض مخفوق قليلاً
- ¼ كوب عصير برتقال
- ١ رقاقة عجين مقرمشة

الطريقة:

١- سخِّن الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٤٢٥°.

٢- وفي إناء الخلط، ضع السكر والسكر البني والقرفة وجوزة الطيب والثوم وامزجهم معًا، ثم أضف القرع وقلبه في الخليط. بعد ذلك، أضف رائحة الفانيليا واللبن المكثف وقشر البرتقال المبشور وبياض البيض. اخفق الخليط بمضرب كهربي حتى يصبح متجانس القوام وخال من أية كتل، ثم أضف عصير البرتقال.

٣- ضع العجين في صينية مستديرة (مقاس ٢٢) وصب الخليط عليه، ثم ضعه في الفرن لمدة ١٠ دقائق. اخفض حرارة الفرن إلى ٣٢٥° واترك العجين فيه لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى ينضج (يمكنك اختبار مدى نضج العجين بغرز سكين فيه، فإذا خرج نظيفًا، فإن هذا يدل على أنه كامل النضج). بعد ذلك، اترك العجين حتى يبرد، ثم قم بوضعه في الثلاجة حتى يتم تقديمه. يمكن تقديم هذه الفطيرة مع كمية من الكريم شانتيه، حسب رغبتك.

القيمة الغذائية:

١٨٠ سعر حراري - ٤,٥ جرام من البروتين - ٢٧ جرام كربوهيدرات - ٦ جرام دهون - ١ مليجرام كوليسترول - ١ جرام ألياف - ١٤٥ مليجرام صوديوم - ٣٠٪ سعر حراري من الدهون



كيك بعصير التفاح

(يُسقى بشربات التفاح بالزبد.)

التقديم: ١٢ فرد

المقادير:

- بخاخة مملوءة بزيت الكانولا
- ١ عبوة خليط كيك جاهز بالزبد
- ١ عبوة خليط بودنج فانيليا جاهز (التقديم: ٤ أفراد)
- ½ ملعقة شاي جوزة الطيب مطحونة
- ١ بيضة كبيرة
- ¾ كوب من عصير التفاح
- ٢ ملعقة مائدة زيت الكانولا (أو أي زيت يحتوي على نسبة قليلة من الدهون)
- ½ كوب و٢ ملعقة مائدة من القشدة الرائبة منزوعة الدسم (يمكن استخدام النوع الخفيف منها.)

لتحضير شربات التفاح بالزبد:

- ½ كوب سكر بودرة
- ١ ملعقة مائدة عصير تفاح
- ١ ملعقة مائدة زبد مذاب

الطريقة:

١- سخِّن الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٣٧٥° (في حالة استخدام صينية معدنية أو صينية زجاجية مقاومة للحرارة، مثل البايركس) أو على درجة حرارة ٣٥٠° (في حالة استخدام صينية داكنة اللون أو مانعة للالتصاق - مثل تيفال، اترك الصينية في الفرن لمدة ٣ إلى ٥ دقائق إضافية). ادهن جوانب وقاع الصينية باستخدام بخاخة مملوءة بزيت الكانولا.

٢- ضع خليط الكيك وخليط البودنج وجوزة الطيب والبيضة وعصير التفاح وزيت الكانولا والقشدة الرائبة في إناء كبير واخلطهم جيداً. اخلط جميع المقادير بالمضرب

الكهربي على سرعة منخفضة حتى يتجانس الخليط (لمدة ٣٠ ثانية)، مع مراعاة كشط جوانب الإناء.

٣- اخفق المقادير معًا بالمضرب الكهربي بسرعة متوسطة لمدة ٣ دقائق. بعد ذلك، صب الخليط في الصينية المدهونة بالزيت وأدخلها في الفرن (مع وضع الصينية على الرف الأوسط من الفرن). اترك الصينية في الفرن من ٣٣ إلى ٣٥ دقيقة. ويمكن أن تتأكد من نضج الكيك من خلال غرز خلة أسنان في منتصف الكيك، فإذا خرجت نظيفة، فإن هذا يدل على أنها كاملة النضج. اترك الكيك لتبرد في الصينية على الرف لمدة ١٥ دقيقة.

٤- وبينما يبرد الكيك، اخلط مقادير شربات التفاح بالزبد معًا في كوب المعايرة. قم بعمل بعض الثقوب في سطح الكيك مستخدمًا الشوكة، ثم صب الشربات على سطح الكيك واستمتع بتناول الكيك.

القيمة الغذائية:

٣١٣ سعر حراري – ٦ جرام بروتين – ٥٠ جرام كربوهيدرات – ٧,٥ جرام دهون – ١,٥ جرام دهون مشبعة – ٢٠ مليجرام كوليسترول – ٠,٦ جرام ألياف – ٢٦٧ مليجرام صوديوم – ٢٢٪ سعر حراري من الدهون

بطاطس بالكرات والجبن الجرويير

يعد هذا الطبق من أفضل الأطباق التي يمكن تقديمها في وجبة العشاء في أثناء قضاء الإجازات – ويمكنك تحضير هذا الطبق في يوم سابق ليوم تناوله ووضعه في الفرن عند تقديمه. كذلك، من الممكن أن يتم تجهيز هذا الطبق ووضعه في الفرن وتبريده وتغطيته، ثم وضعه في الثلاجة قبل أن يتم تقديمه بيوم. وفي يوم التقديم، أعد تسخين الطبق في الفرن على درجة حرارة ٣٥٠° لمدة ٢٥ دقيقة تقريبًا، مع مراعاة تغطيته.

التقديم: ١٢ فرد

المقادير:

- ١ ملعقة مائدة زيت زيتون أو زيت الكانولا
- ½ كيلو كرات تقريبا مقطع شرائح رفيعة (يتم استخدام الأجزاء البيضاء والخضراء منه فقط.)



- ½ كيلو جبن قشدي خفيف (مع إخراجه من الثلاجة في وقت سابق ليأخذ درجة حرارة الغرفة)
- ١ ملعقة شاي ملح
- ١ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
- ¼ ملعقة شاي جوزة الطيب مطحونة (يمكن إضافة المزيد، حسب الرغبة)
- ١ كوب لبن قليل الدسم
- ١ بيضة كبيرة
- ١ كيلو بطاطس مقطعة شرائح طولية
- ٢ كوب جبن جروير مبشور
- ١ ملعقة شاي بقدونس مقطع أو أي مزيج من الأعشاب المقطعة قطعًا صغيرة

الطريقة:

١- سخِّن الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٣٥٠°. ادهن صينية فرن مستطيلة الشكل (مقاس ٢٢) ببخاخة مملوءة بزيت الكانولا.

٢- أضف زيت الزيتون إلى مقلاة كبيرة مانعة للالتصاق على درجة حرارة متوسطة. أضف الكرات وقم بتشويحه حتى ينضج (حوالي ٨ دقائق). بعد ذلك، ارفع المقلاة من على النار وضعها جانبًا.

٣- اخفق الجبن القشدي مع الملح والفلفل الأسود وجوزة الطيب بالمضرب الكهربي، ثم أضف اللبن والبيض ببطء وعلى دفعات، وقم بخفقهما حتى يصبح الخليط متجانسًا. (يمكنك أن تضيف اللبن والبيض معًا إذا كنت تستخدم الخلاط واخلطهما حتى يصبحا متجانسين). بعد ذلك، أضف الكرات وشرائح البطاطس والجبن الجروير إلى خليط اللبن وقلب المقادير جيداً ببعضها البعض، ثم صب الخليط في الصينية. انثر البقدونس أو خليط الأعشاب على الخليط، حسب رغبتك.

٤- أدخل الصينية في الفرن حتى تنضج تمامًا ويحمّر سطحها (حوالي ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة)، ثم اتركها لتبرد قليلاً وبعدها قم بتقديمها.

القيمة الغذائية:

٢١٧ سعر حراري - ١١,٥ جرام بروتين - ٢٤ جرام كربوهيدرات - ٨,٥ جرام دهون - ٤,٥ جرام دهون مشبعة - ٤١ مليجرام كوليسترول - ٢ جرام ألياف - ٣٤٠ مليجرام صوديوم - ٣٥٪ سعر حراري من الدهون



البطاطس بالقشدة الرائبة

التقديم: ٦ أفراد

المقادير:

- ٣ وحدات بطاطس متوسطة الحجم
- ١ ملعقة مائدة زبد أو زيت الكانولا
- ٥ ملاعق مائدة قشدة رائبة خفيفة أو منزوعة الدسم
- ٣ ملاعق مائدة لبن قليل الدسم
- ١ ½ ملعقة شاي من الثوم المفروم أو المهروس
- ٢ - ٣ بصلات خضراء، مع تقطيع الجزء الأبيض وبعض الأجزاء الخضراء قطعًا صغيرة
- ١ ½ ملعقة مائدة بقدونس طازج مقطع قطعًا صغيرة
- ٦ ملاعق مائدة جبن بارميزان مبشور أو مقطع شرائح طولية
- فلفل أسود، حسب رغبتك
- جبن شيدر مبشور قليل الدهون (اختياري)

الطريقة:

١- ضع البطاطس في الميكروويف أو في الفرن حتى تنضج، ثم قطعها بالطول إلى أنصاف. قم بتقوير أنصاف البطاطس، مع إزالة أكبر قدر ممكن من لحم البطاطس وترك قشرة خارجية رفيعة السمك. وأخيراً، ضع لحم البطاطس الذي تمت إزالته في إناء الخلط. (ضع البطاطس المقورة جانبًا).

٢- أضف الزبد والقشدة الرائبة واللبن والثوم والبصل والبقدونس والجبن البارميزان إلى البطاطس في إناء الخلط. اخلط جميع المقادير معًا باستخدام مضرب كهربي حتى يصبح قوام الخليط مثل قوام الكريمة. أضف الفلفل الأسود حسب رغبتك.

٣- احشي البطاطس المقورة بهذا الخليط وانثر الجبن المبشور فوق الخليط، حسب رغبتك. ضع البطاطس في الفرن حتى تحمر قليلاً.



القيمة الغذائية:

١٦٣ سعر حراري – ٦ جرام بروتين – ٢٧ جرام كربوهيدرات – ٣,٥ جرام دهون – ٥ مليجرام كوليسترول – ٢,٥ جرام ألياف – ١٥٩ مليجرام صوديوم – ١٩٪ سعر حراري من الدهون

طاجن الفاصوليا الخضراء بالكريمة

التقديم: ٦ أفراد

المقادير:

- ٤ أكواب فاصوليا خضراء مسلوقة
- ٢ كوب شوربة عيش غراب غليظة القوام
- ½ كوب قشدة رائبة خفيفة أو منزوعة الدسم
- ١ ملعقة مائدة فلفل حلو مقطع مكعبات (اختياري)
- ¼ كوب نودلز محمرة

الطريقة:

١- اسلق الفاصوليا الخضراء إذا لم تكن قد جهزتها بعد. سخِّن الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٣٥٠°.

٢- ضع الشوربة المكثفة والقشدة الرائبة والفلفل الحلو في إناء مربع (مقاس ٢٢) وامزجهم معًا. أضف الفاصوليا إلى هذا الخليط ثم قلِّب جيداً لتمتزج المكونات معًا.

٣- ضع الخليط في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يغلي وتظهر على سطحه بعض الفقاعات. انثر شعرية النودلز فوق الخليط وضع الإناء مرة أخرى في الفرن لمدة ٥ دقائق إضافية.

القيمة الغذائية:

١٠٢ سعر حراري – ٤ جرام بروتين – ١٦ جرام كربوهيدرات – ٢ جرام دهون – ٢ مليجرام كوليسترول – ٣ جرام ألياف – ٣٣٧ مليجرام صوديوم – ٢٠٪ سعر حراري من الدهون

طاجن البطاطس بالبصل الأخضر

التقديم: ١٦ فرد

المقادير:

- ١ كيلو بطاطس مقطعة
- ٢ كوب قشدة رائبة خفيفة أو منزوعة الدسم
- ٦ بصلات خضراء ويتم تقطيع الجزء الأبيض وبعض الأجزاء الخضراء قطعًا صغيرة
- ٢ كوب شوربة عيش الغراب المكثفة
- ½ كوب لبن قليل الدسم
- ٢ ملعقة مائدة زبد مقطع قطعًا صغيرة يتم نثرها على السطح
- ¼ كيلو جبن شيدر مبشور قليل الدهون
- ½ ملعقة شاي ملح
- ½ ملعقة شاي فلفل أسود
- ½ مقدار ضئيل من شرائح البطاطس (شيبسي) (اختياري)

الطريقة:

١- سخِّن الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٣٢٥°. ادهن صينية مستطيلة (مقاس ٢٢) باستخدام بخاخة مملوءة بزيت الكانولا.

٢- ضع شرائح البطاطس في إناء واخلطها بالمكونات كافة فيما عدا الشيبسي. صب الخليط في الصينية المدهونة وانثر بعض الشيبسي على الخليط، حسب رغبتك. ضع الصينية في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة.

القيمة الغذائية:

١١٥ سعر حراري – ٧ جرام بروتين – ١٤,٥ جرام كربوهيدرات – ٣ جرام دهون – ١ جرام ألياف – ١٠ مليجرام كوليسترول – ٣٠٨ مليجرام صوديوم – ٢٦٪ سعر حراري من الدهون



طاجن البطاطا بالتفاح

التقديم: ٦ أفراد

المقادير:

- بخاخة مملوءة بزيت الكانولا (أو أي زيت آخر قليل الدهون)
- ٥ أكواب بطاطا مقطعة شرائح رفيعة
- ٢ كوب تفاح مقطع شرائح رفيعة
- ¼ كوب + ٢ ملعقة مائدة سكر بني
- ٢ ملعقة مائدة شربات خفيف
- ½ ملعقة شاي قرفة مطحونة
- ½ كوب عصير التفاح
- ٤ ملاعق مائدة عين جمل مجروش

الطريقة:

١- سخِّن الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٣٥٠°. ادهن صينية مربعة (مقاس ٢٢) مستخدماً بخاخة مملوءة بزيت الكانولا.

٢- ضع شرائح البطاطا والتفاح والسكر البني في إناء كبير واخلطهم معًا، ثم صب هذا الخليط في الصينية المدهونة بالزيت.

٣- اخلط الشربات مع القرفة في إناء صغير، ثم أضف عصير التفاح وقلِّب الخليط حتى يصبح متجانس القوام. صب هذا الخليط فوق خليط البطاطا ووزعه بالتساوي. وانثر عين الجمل فوق الخليط. قم بتغطية الخليط بورق الفويل وضعه في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة.

٤- قم بإزالة ورق الفويل بعد ذلك وأدخل الخليط مرة أخرى في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة إضافية أو حتى أن تنضج البطاطا والتفاح.

القيمة الغذائية:

١٩٣ سعر حراري – ٢,٥ جرام بروتين – ٣٨,٥ جرام كربوهيدرات – ٣ جرام دهون – خالٍ من الكوليسترول – ٣,٥ جرام ألياف – ١٤ مليجرام صوديوم – ١٥٪ سعر حراري من الدهون

تتبيلة التوت بعين الجمل

يمكنك الاستغناء عن البصل عند إعداد هذه التتبيلة إذا كان من الأطعمة التي تسبب لك حرقة في المعدة.

التقديم: ١٦ فرد (١ كوب لكل فرد)

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ ١ كوب قلب كرفس مقطع شرائح صغيرة جداً
- $\frac{1}{2}$ ١ كوب بصل مقطع (أي ١ بصلة كبيرة)
- ٣ ملاعق مائدة زبد أو زيت الكانولا
- ١ كوب مرقة دجاج قليلة الصوديوم (سائلة)
- ١ علبة صوص التوت البري محتوية على حوالي $\frac{1}{2}$ كيلو
- ٤ ملاعق شاي من مرقة الدجاج الفورية (بودرة) أو مكعبات مرقة دجاج قليلة الصوديوم
- ٢ كوب من شوربة الدجاج السائلة المحتوية على نسبة قليلة من الصوديوم
- $\frac{3}{4}$ ملعقة شاي مريمية مطحونة
- ١ ملعقة شاي زعتر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
- ٨ أكواب مكعبات خبز متبل بالأعشاب للحشو
- $\frac{2}{3}$ كوب عين جمل محمص لمدة ١ دقيقة في الشواية حتى يتحول إلى اللون البني الفاتح

الطريقة:

١- شوِّح الكرفس والبصل في الزبد في إناء عميق، ثم أضف ١ كوب من مرقة الدجاج واترك الخليط يغلي حتى ينضج.

٢- في الوقت الذي يغلي فيه خليط البصل والكرفس، امزج صوص التوت البري مع ٤ ملاعق شاي من بودرة شوربة الدجاج في إناء صغير آخر على نار هادئة حتى تذوب بودرة المرقة.

٣- أضف التوابل و٢ كوب من شوربة الدجاج إلى خليط الكرفس والبصل. وبعد ذلك، ضع مكعبات الخبز وقلب جيداً حتى يصبح الخليط متجانساً. صب خليط التوت



البري على خليط الخبز، ثم انثر عين الجمل فوق خليط التوت البري. قلب الخليط حتى يصبح متجانس القوام. بعدها ضع الغطاء على الإناء واتركه على نار متوسطة حوالي ٢٠ دقيقة مع التقليب من حين لآخر.

القيمة الغذائية:

٢٠٠ سعر حراري – ٤,٥ جرام بروتين – ٣٢,٥ جرام كربوهيدرات – ٥,٨ جرام دهون – ٦ مليجرام كوليسترول – ٤١٥ مليجرام صوديوم – ٢٦٪ سعر حراري من الدهون

وصفات صحية لوجبات الحفلات

لا يستطيع الأشخاص أن يسيطروا على كميات الطعام التي يتناولونها في الحفلات التي تقام في الإجازات، ناهيك أن الأسبوع الواحد قد يتضمن أكثر من حفلة. ويجد الشخص نفسه أمام كميات كبيرة من الطعام، فقد يبدأ بتناول تلك المشروبات المحتوية على نسبة عالية من السكر. ويعقب ذلك بتناول بعض المقرمشات والغموس والبسكويت والجبن في أثناء تجاذب الحديث مع بعض الأصدقاء. وعند مرور المشروبات، يتناول معها بعض الحلوى لتزداد بذلك كمية السعرات الحرارية. وبانتهاء الحفلة، يكون قد تناول حوالي ٢,٠٠٠ سعر حراري معظمها من الدهون.

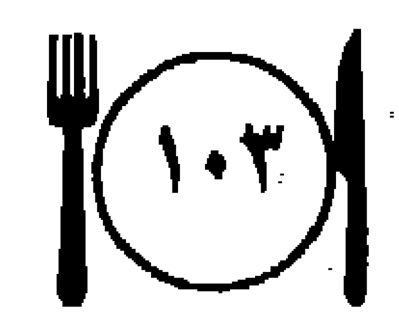
ولا يعني هذا أنه يتحتم علينا أن نقضي معظم الوقت في تناول الماء ومضغ أعواد الكرفس. ولكننا من الممكن أن نقي أنفسنا من الإصابة بحرقة في المعدة بعد انتهاء هذه الحفلات وذلك باتباع النصائح الغذائية الوقائية البسيطة. ولتبدأ عزيزي القارئ بالاطلاع على العشر نصائح الوارد ذكرها في بداية هذا الفصل لتجنب الإصابة بحرقة في المعدة في أثناء الإجازات. بعد ذلك، قم بالاطلاع على بعض من وصفات المشهيات التالية التي من شأنها أن تجنبك الإصابة بحرقة في المعدة.

صوص السلمون بالجبن

التقديم: حوالي ٢ كوب من الصوص

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو سلمون مطهو أو مدخن طازج
- $\frac{1}{2}$ كوب جبن قشدي خفيف
- $\frac{1}{4}$ كوب جبن ريكوتا قليل الدسم



- ½ كوب أبو فروة المائي المعلب والمصفى جيدًا والمقطع قطعًا صغيرة
- ¼ كوب بصل أبيض مقطع قطعًا صغيرة (اختياري)
- ١ ملعقة مائدة بقدونس مقطع قطعًا صغيرة
- ½ ملعقة شاي فلفل أسود
- ١ رغيف خبز فرنسي مقطع إلى ١٦ شريحة

الطريقة:

١- اخلط جميع المقادير معًا (ما عدا الخبز) لبضع دقائق في الخلاط. قلِّب الخليط جيدًا، مع مراعاة كشط بقايا الخليط من على جوانب الخلاط، ثم اخلط المكونات لبضع ثوان أخرى. ضع هذا الخليط في الثلاجة حتى يتجمد جيدًا (ويمكنك إعداد هذا الخليط قبل تقديمه بيوم).

٢- قم بفرد ١ ملعقة مائدة من هذا الخليط على ½ شريحة من الخبز.

القيمة الغذائية (لكل ½ شريحة من الخبز):

٥٩ سعر حراري - ٣,٥ جرام بروتين - ٨ جرام كربوهيدرات - ١,٥ جرام دهون - ٠,٥ جرام دهون مشبعة - ٥ مليجرام كوليسترول - ٠,٥ جرام ألياف - ١٠٥ مليجرام صوديوم - ٢٢٪ سعر حراري من الدهون

صوص الكابوريا بالجبن

التقديم: حوالي ٢ كوب من الصوص

المقادير:

- ⅛ كيلو أو ما يزيد من الكابوريا الطازجة المقطعة
- ½ كوب جبن قشدي خفيف، يخرج من الثلاجة بفترة قبل إعداد الصوص حتى يأخذ درجة حرارة الغرفة.
- ¼ كوب زبادي
- ١ ملعقة مائدة بصل مقطع (اختياري)
- ١ ملعقة مائدة بقدونس مقطع قطعًا صغيرة
- ½ ملعقة شاي فلفل أسود



- $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي ملح
- $\frac{1}{2}$ كوب أبو فروة المائي مقطع
- بسكويت قليل الدهون/ مكسرات تحتوي على نسبة أقل من الدهون

الطريقة:

١- اخلط الكابوريا مع الجبن القشدي والزبادي والتوابل معًا في الخلاط على سرعة منخفضة. بعد ذلك، أضف أبو فروة بعد تقليبه في الماء وقلِّب الخليط جيداً.

٢- قدِّم هذا الصوص مع المكسرات قليلة الدهون

القيمة الغذائية (لكل $\frac{1}{8}$ كوب من هذا الصوص):

١١٤ سعر حراري - ١٠ جرام بروتين - ٤ جرام كربوهيدرات - ٦,٥ جرام دهون - ٣,٥ جرام دهون مشبعة - ٣٦ مليجرام كوليسترول - ٠,٢ جرام من الألياف - ٣١١ مليجرام صوديوم - ١٥٪ سعر حراري من الدهون.

غموس السبانخ (في رغيف خبز بالخميرة)

التقديم: ١٢ فرد

المقادير:

- ١ رغيف خبز مستدير بالخميرة
- $\frac{1}{2}$ كوب مايونيز
- $1\frac{2}{3}$ كوب قشدة رائبة خفيفة أو منزوعة الدسم
- ١ عبوة صغيرة أبو فروة المائي معلب ومصفى ومقطع ـ ما يزيد قليلاً عن $\frac{1}{8}$ كيلو
- ٥ بصلات خضراء، مع مراعاة تقطيع الجزء الأبيض وبعض الأجزاء الخضراء قطعاً صغيرة (اختياري)
- ١ عبوة جاهزة من خليط شوربة الكرات أو البصل أو الخضراوات
- $\frac{1}{4}$ كيلو سبانخ مقطعة قطعًا صغيرة ـ أو ما يزيد قليلاً عن هذا المقدار

الطريقة:

١- تخلص من الجزء العلوي وقلب رغيف الخبز بالخميرة ليأخذ شكل سلطانية لوضع غموس السبانخ فيه. قم بتقطيع ما تبقى من الخبز إلى مكعبات لتستخدم في الغموس.



٢- في إناء متوسط الحجم، اخلط المايونيز والقشدة الرائبة مع عبوة خليط الشوربة. أضف أبو فروة والبصل (إذا كان لن يسبب لك أية مشكلات مع الحموضة) وقطع السبانخ المصفاة جيداً وقلِّب المحتويات كافة جيداً في الخليط.

٣- افرد الخليط على قطعة الخبز المتخذة شكل إناء، وقدمه مع مكعبات الخبز.

القيمة الغذائية:

٢٥٣ سعر حراري - ٨ جرام بروتين - ٣٩,٥ جرام كربوهيدرات - ٦,٥ جرام دهون - ١ جرام دهون مشبعة - ٤ مليجرام كوليسترول - ٣ جرام ألياف - ٥٠٠ مليجرام صوديوم - ٢٤٪ سعر حراري من الدهون

قالب الكابوريا

التقديم: ١٦ فرد

المقادير:

- ¼ كيلو لحم كابوريا (طازج أو مجمد أو معلب ومصفى جيداً)
- ١ كوب شوربة عيش الغراب مركزة
- ١ عبوة جيلاتين سادة غير محتوي على نكهة
- ¼ كيلو جبن قشدي خفيف
- ¼ كوب مايونيز
- ¾ كوب قشدة رائبة خفيفة أو منزوعة الدسم
- ½ كوب بصل أخضر مقطع قطعًا صغيرة (إذا كان لن يسبب لك أية مشكلات.)
- ١ كوب من الكرفس المقطع قطعًا صغيرة

اقتراحات عند التقديم: يمكن تقديم هذا الطبق مع شرائح الخبز الفرنسي الرفيعة أو خبز الباجيت بالخميرة أو المكسرات قليلة الدهون.

الطريقة:

١- سخن شوربة عيش الغراب المركزة في إناء متوسط الحجم على نار متوسطة إلى هادئة. أضف الجيلاتين والجبن القشدي واتركهما يغليان على نار هادئة. اترك الخليط يغلي، مع التقليب المستمر، حتى يذوب الجبن القشدي وكذلك الجيلاتين. بعد



ذلك، قم برفع الإناء من على النار.

٢- أضف المايونيز والقشدة الرائبة والكابوريا والبصل الأخضر (إذا كان لن يسبب لك أية مشكلات) والكرفس وقلِّب المكونات كافة معًا. صب هذا الخليط في قالب سعته ١ لتر تقريبًا أو في قالب أكبر، ثم ضعه في الثلاجة حتى يتجمد ويأخذ شكل القالب.

القيمة الغذائية (للصوص فقط):

٨٤ سعر حراري - ٦ جرام بروتين - ٤ جرام كربوهيدرات - ٥ جرام دهون - ١,٥ جرام دهون مشبعة - ٢١ مليجرام كوليسترول - ٠,٢ جرام ألياف - ٢٥٨ مليجرام صوديوم - ٥٤٪ سعر حراري من الدهون

نتيجة اتباع هذه الوصفات

إذا حرصت عزيزي القارئ على تناول هذه الأصناف الخفيفة من الأطعمة المفضلة في أوقات الإجازات بكميات معقولة، لن يكون هناك سبب لحدوث أي من أعراض الحموضة. ومن ثم، يمكنك أن تستمتع بتناول هذه الأطعمة سابقة الذكر مرة كل شهر بدلاً من الاستمتاع بتناولها مرة واحدة في السنة.

الفصل السادس

وصفات الطعام الأساسية

ترى ما وصفات الأطعمة الرئيسية التي من الممكن أن تكون مجدية في كتاب يتناول الحديث عن الحموضة؟ وللرد على هذا السؤال ينبغي أن تنظر مرة أخرى نظرةً فاحصةً إلى النصائح الغذائية الوقائية العشر (في الفصل الثالث) التي يمكنك أن تستخلص منها بعض النصائح الأخرى ذات الصلة.

فقد قمت بتقديم بعض الاقتراحات التي لا تستخدم فيها الطماطم للأطباق الرئيسية التي تدخل الطماطم في إعدادها (مع الاستغناء عن الثوم والبصل، متى أمكن). ومن المؤسف، لم أستطع ابتكار اقتراحات جديدة لإعداد المكرونة الاسباجتي دون استخدام صلصة الطماطم. ولكننا، في الوقت نفسه، من الممكن أن نقوم باستخدام بعض أنواع المرقة بدلاً من صوص المارينارا على سبيل المثال. ومن ثم، نظرت إلى أشهر عشرة أنواع من الأطعمة الدسمة المفضل تناولها وقمت بتقليل نسبة الدهون فيها لتصبح خفيفة لكي يتمكن مرضى الحموضة من تناول تلك الأنواع المفضلة مرة أخرى.

لكن، ترى لماذا أصبح من الضروري تحويل بعض من أطعمتنا المحتوية على دهون إلى أنواع خفيفة؟ (بغض النظر عن تلك الحقيقة القائلة بأن الطعام المحتوي على دهون يتسبب في تأخر انتقال الطعام من المعدة إلى الأمعاء الدقيقة وإفراغ محتوياتها، الأمر الذي يساعد في إرخاء أو إضعاف العضلة العاصرة للجزء السفلي من المريء. علاوة على أن النظام الغذائي المحتوي على نسبة عالية من الدهون يؤدي إلى زيادة الوزن). وترى متى يصاب الأشخاص بالأعراض الأكثر سوءاً المصاحبة للحموضة؟ بالطبع عندما يتناولون الطعام خارج المنزل. فهل يحدث بالفعل ما أظهرته الدراسات عندما يتناول الأشخاص الطعام خارج المنزل؟ فهم يتناولون كمياتٍ أكبر من الدهون (ناهيك عن النسب العالية للكوليسترول والصوديوم أيضاً). لذا، قمت برصد الأنواع المفضلة من الأطعمة التي يتناولها الأشخاص عند تناول وجبة الإفطار خارج المنزل، والتي تتمثل في:

- البيض
- فطائر البان كيك

كما قمت برصد الأنواع المفضلة من الأطعمة التي يتناولها الأشخاص عند تناول الغداء أو العشاء خارج المنزل:

- سلاطة الخس
- البطاطس المحمرة
- البطاطس المهروسة
- سلاطة الكرنب (سلاطة الكول سلو)
- البيتزا
- المكرونة
- بسكويت بالشوكولاته/كعك بالشوكولاته

فقد قمت بتضمين وصفات جديدة قليلة الدهون للعديد من أنواع الأطعمة المذكورة أعلاه، قدر المستطاع. وإذا راقت لك عزيزي القارئ هذه الأنواع بالصورة الكافية فتقوم بطلبها أينما ذهبت لتناول الطعام خارج المنزل، سوف تقبل على الاستمتاع بتناول الأطعمة نفسها عند إعدادها بالقليل من الدهون في المنزل.

لتغطية المبادئ الأساسية للطعام الصحي في أثناء إعداد وصفات الطعام التالية، حاولت قدر المستطاع تطبيق النصائح الغذائية الوقائية العشر للتغلب على مشكلات الحموضة. ولكن، عليك أن تأخذ في اعتبارك أن ثمة اختلافًا طفيفًا بين الأشخاص كافة. فبعض الأشخاص يتعين عليهم أن يتوخوا الحذر الشديد في أثناء تناول الأطعمة المحتوية على التوابل أو المحتوية على قدر كبير من الطماطم، في حين يجد آخرون أن تناول الأطعمة المحتوية على نسبة كبيرة من الدهون والزيوت يتسبب – بصورة خاصة – في حدوث مشكلات صحية لهم. ويحدونا الأمل في أنه مهما كانت النصيحة الغذائية التي وجدت أنها الأفضل في التخفيف من أعراض الحموضة، فإنه سوف يكون لديك الكثير من الوصفات لتحضير الأطعمة في هذا الفصل والتي ستساعدك في التغلب على أعراض الحموضة والشعور بحرقة في المعدة ولن تسبب لك أي ضرر.

وصفات لإعداد الطعام دون صلصة الطماطم

لازانيا بصوص البستو والكريمة

قم بإعداد كمية من الصلصة البيضاء وبهذا تكون مستعداً لإعداد هذا الطبق.

التقديم: ١٢ فرد

المقادير:

- ½ كيلو لحم بقري مفروم قليل الدسم - أو ما يقل عن هذا المقدار بعض الشيء
- ½ كوب صوص البستو
- ½ كوب مرقة لحم بقري
- ٢ كوب كوسة مبشورة
- ١½ كوب جبن ريكوتا قليل الدسم
- ⅔ كوب بصل أخضر مقطع قطعًا صغيرة (إذا كان لن يسبب لك مشكلات صحية)
- ½ كيلو شرائط لازانيا عريضة - أو ما يقل عن هذا المقدار بعض الشيء
- ٢ كوب صلصة بيضاء قليلة الدهون (انظر الوصفة التالية)
- ١½ كوب جبن موتزاريلا مبشور قليل الدسم

الطريقة:

١- سخِّن الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٣٧٥°. اسلق شرائط اللازانيا في إناء كبير به ماء مغلي حتى تنضج (مع مراعاة اتباع خطوات الإعداد المطبوعة على العبوة). بعد ذلك، قم بتصفيتها جيداً.

٢- في أثناء سلق شرائط اللازانيا، شوح اللحم المفروم في مقلاة مانعة للالتصاق - تيفال - مدهونة بزيت الكانولا مستخدمًا البخاخة، مع مراعاة تفتيت اللحم وفصله عن بعضه باستخدام المقصوصة في أثناء تشويحه. وبعدها، ضع اللحم الناضج الذي أصبح لونه بنيًا في إناء كبير مع صوص البستو والمرقة والكوسة وقلِّب المكونات حتى تمتزج جيداً ببعضها البعض.

٣- اخلط الجبن الريكوتا مع البصل الأخضر في إناء آخر.



٤- لإعداد طبق اللازانيا:

- صب ١ كوب من الصلصة البيضاء في قاع صينية مستطيلة (مقاس ٢٢).
- أضف ٣ شرائط من اللازانيا.
- ضع ½ خليط اللحم على اللازانيا.
- افرد ٣ شرائط أخرى من اللازانيا على اللحم.
- صب خليط الجبن الريكوتا فوق اللازانيا.
- أضف ٣ شرائط من اللازانيا.
- ضع النصف المتبقي من خليط اللحم فوق شرائط اللازانيا.
- أضف ٣ شرائط من اللازانيا.
- صب ما تبقى من خليط الصلصة البيضاء فوق اللازانيا.
- انثر جبن الموتزاريلا المبشور على الصلصة البيضاء.

القيمة الغذائية:

٣١٨ سعر حراري - ١٩,٥ جرام بروتين - ٢٧ جرام كربوهيدرات - ١٤,٥ جرام من الدهون - ٧ جرام دهون مشبعة - ٤١ مليجرام كوليسترول - ١,٥ جرام ألياف - ٣١٦ مليجرام صوديوم - ٤٠٪ سعر حراري من الدهون

صلصة بيضاء قليلة الدسم

هذه وصفة لتحضير الصلصة البيضاء من أجل استخدامها في طبق اللازانيا بصوص البستو سابق الذكر. ولكن، من الممكن إعداد هذه الصلصة بمفردها باعتبارها من المشهيات الرائعة. فقط ضع هذه الصلصة مع قطع صدور الدجاج المشوي أو الجمبري المسلوق أو شرائح الديك الرومي المقطعة. كما أنه يمكن صب هذه الصلصة على النودلز المسلوقة ليصبح لديك طبق رائع من الصلصة البيضاء قليلة الدسم.

التقديم: حوالي ٢ كوب

المقادير:

- ¼ كوب جبن قشدي خفيف
- ¼ ١ كوب من اللبن قليل أو كامل الدسم
- ١ ملعقة مائدة دقيق





- ٢ ملعقة مائدة زبد (يمكن استخدام زيت الكانولا)
- ½ كوب جبن البارميزان مقطع شرائح
- ملح وفلفل أسود مطحون طازج، حسب رغبتك
- جوزة الطيب، حسب رغبتك

الطريقة:

١- اخلط الجبن القشدي و¼ كوب من اللبن والدقيق بالمضرب الكهربي في إناء صغير أو في الخلاط. اخلط المقادير معًا حتى تصبح متجانسة القوام. بعدها، صب باقي اللبن (١ كوب) ببطء واستمر في الخلط حتى يصبح الخليط ناعمًا متجانسًا.

٢- قم بإذابة ٢ ملعقة مائدة من الزبد في إناء كبير أو مقلاة مانعة للالتصاق على نار متوسطة. بعد ذلك، أضف خليط اللبن بينما لا يزال الإناء على النار، مع التقليب المستمر حتى يصبح للصلصة قوام غليظ (لمدة ٤ دقائق تقريبًا).

٣- أضف الجبن البارميزان المبشور والملح والفلفل الأسود وجوزة الطيب، حسب رغبتك.

القيمة الغذائية:

يحتوي كل ½ كوب من هذه الصلصة مع ١ كوب من النودلز على ٣٣٢ سعر حراري – ١٣ جرام بروتين – ٤٣,٥ جرام كربوهيدرات – ١١,٥ جرام دهون – ٦ جرام دهون مشبعة – ٣١ مليجرام كوليسترول – ٢ جرام ألياف – ٢٥٠ مليجرام من الصوديوم – ٣١٪ سعر حراري من الدهون.

البيتزا دون صلصة طماطم

التقديم: ٢ فرد

(يتم تقديم ½ البيتزا لكل فرد)

المقادير:

- ١ عبوة صغيرة من البيتزا (نصف مطهوة)
- ٢ ملعقة مائدة من صوص البستو المُعد
- ½ كوب جبن مبشور قليل الدسم (مثل جبن الموتزاريلا أو الجبن الشيدر أو ما شابه أو مزيج من كل هذا)



● $\frac{1}{2}$ كوب من أي من الإضافات المختلفة التي لن تسبب لك أية مشكلة ويمكن وضعها كطبقة تغطية فوق البيتزا (مثل خليط من عيش الغراب والكوسة واللحوم قليلة الدسم وغيرها).

الطريقة:

١- قم بتسخين الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٤٠٠°.

٢- ضع البيتزا نصف المطهوة في إحدي الصواني المسطحة. وبعدها، صب صوص البستو بالتساوي فوق البيتزا. انثر بالتساوي الجبن المبشور أعلى الصوص، ثم الإضافات المختلفة الخاصة بطبقة التغطية التي قمت باختيارها.

٣- ضع البيتزا في الفرن لمدة تتراوح من ٨ إلى ١٢ دقيقة أو حتى يذوب الجبن وتنضج البيتزا وتأخذ أطرافها المقرمشة اللون البني الفاتح. بعد ذلك، قم بتقطيع البيتزا إلى نصفين وتقديمها.

القيمة الغذائية (في حالة استخدام صوص البستو والكوسة وعيش الغراب كطبقة تغطية):

٣١٦ سعر حراري - ١٤,٥ جرام بروتين - ٣٦ جرام كربوهيدرات - ١٢ جرام دهون - ٤ جرام دهون مشبعة - ١٨ مليجرام كوليسترول - ٣ جرام ألياف - ٥٨٠ مليجرام صوديوم - ٣٥٪ سعر حراري من الدهون

المكرونة الاسباجتي بصوص الكاربونارا (دون استخدام صفار البيض)

كنت أحاول ابتكار طريقة لإعداد المكرونة الاسباجتي دون صلصة طماطم، وكنت أعتقد أن هذا شيئ مستحيلا. ولكنني تذكرت على الفور وصفة إعداد المكرونة الاسباجتي بصوص الكاربونارا.

التقديم: ٣ أفراد

المقادير:

● ٤ أكواب مكرونة اسباجتي مسلوقة ومصفاة (يتم وضعها على النار حتى تنضج، ولكن مع مراعاة ألا تبالغ في سلقها حتى تبدو متماسكة قليلاً.)

● ٢ بيضة

● ١ ملعقة مائدة دقيق



- ½ كوب + ٢ ملعقة مائدة مرقة دجاج غليظة القوام
- ١ ملعقة مائدة خل
- ٢ فص ثوم مفروم؛ أي حوالي ٢ ملعقة شاي (إذا كان لن يسبب لك مشكلات صحية.)
- ٢ ملعقة مائدة زبد
- ملح وفلفل أسود مطحون طازج (اختياري)
- ٤ شرائح من الديك الرومي المسلوقة جيداً على نار متوسطة إلى منخفضة ومقطعة
- ⅔ كوب جبن بارميزان طازج مبشور

الطريقة:

١- اسلق المكرونة إذا لم تكن قد قمت بإعدادها مسبقًا، ثم اخلط البيض مع الدقيق في إناء صغير ودعهما جانبًا.

٢- وفي مقلاة كبيرة مانعة للالتصاق - تيفال، اخلط مرقة الدجاج والخل والثوم والزبد. اترك هذا الخليط ليغلي، على نار هادئة لمدة تتراوح من دقيقة إلى دقيقتين. بعد ذلك، ارفع المقلاة من على النار. وقم بتتبيل الخليط بالملح والفلفل حسب الرغبة.

٣- وبعيداً عن النار، أضف خليط البيض مع التقليب جيداً، ثم أضف المكرونة الاسباجتي الدافئة مع التقليب جيداً.

٤- أضف شرائح الديك الرومي المقطعة مع الجبن البارميزان وقلّب جيداً.

القيمة الغذائية:

٣٩٦ سعر حراري - ١٨ جرام بروتين - ٤٥ جرام كربوهيدرات - ١٤,٥ جرام دهون - ٧,٥ جرام دهون مشبعة - ٤٠ مليجرام كوليسترول - ٢,٥ جرام ألياف - ٨٦٠ مليجرام صوديوم - ٣٥٪ سعر حراري من الدهون

ساندويتش الدجاج بالصلصة الخضراء

يتم إعداد الصلصة الخضراء في هذه الوصفة باستخدام الطماطم الخضراء المكسيكية. وتختلف الطماطم الخضراء المكسيكية في خصائصها النباتية عن الطماطم العادية. وفي حالة إذا ما وجدت أن هذه الطماطم لن تسبب لك أية مشكلات متعلقة بالحموضة، فإنه من الممكن أن تستخدمها في إعداد بعض أنواع الأطعمة المكسيكية المفضلة لك. كما أنه من الممكن أن تستخدم علب الصلصة الخضراء الجاهزة (التي يتم إعدادها من الطماطم الخضراء

المكسيكية) كنوع من الصوص وكبديل للصوص الذي يضاف إلى خبز الذرة في معظم وصفات الأطعمة.

التقديم: ٦ أفراد (لكل فرد عدد ٢ من خبز الذرة)

المقادير:

- ٤ صدور دجاج مخلية ومنزوعة الجلد
- ٢ – ٤ أكواب مرقة دجاج (تكفي لتغطية الدجاج)
- $\frac{٢}{٣}$ كوب بصل أخضر مقطع قطعًا صغيرة، ويتم تقطيع الجزء الأبيض وبعض من الأجزاء الخضراء. (إذا كان لن يسبب لك مشكلات صحية).
- $\frac{١}{٤}$ كيلو جبن شيدر مبشور قليل الدهون (أو خليط من أنواع مشابهة من الجبن)
- ١٢ رغيف من خبز الذرة أو الدقيق
- $\frac{١}{٤}$ كيلو لبن أو مرقة دجاج
- ١ كوب من صلصة خضراء معلبة وغير حارة (مصنوعة من الطماطم الخضراء المكسيكية والبصل وبعض الفلفل الأسود والملح والكزبرة)
- ١ كوب قشدة رائبة خفيفة أو منزوعة الدسم

الطريقة:

١- ضع صدور الدجاج في إناء متوسط الحجم، ثم ضع مقدارًا من مرقة الدجاج يكفي لتغطية الصدور. اغلي الدجاج والمرقة، ثم قم بخفض النار واترك الدجاج على نار هادئة حتى تنضج (حوالي ٢٠ دقيقة). اترك الدجاج ليبرد في المرقة، ثم قم بتقطيع صدور الدجاج بيديك وضعها في إناء متوسط الحجم مع البصل (اختياري) والجبن المبشور.

٢- سخِّن الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٣٧٥°. ادهن صينية مستطيلة (مقاس ٢٢) مستخدمًا بخاخة مملوءة بزيت الكانولا.

٣- سخِّن خبز الذرة واحدًا تلو الآخر في قلاية مانعة للالتصاق حتى يطرى. ضع حوالي $\frac{١}{٣}$ كوب من خليط الدجاج في قلب كل رغيف خبز. أضف ١ ملعقة شاي لبن أو مرقة دجاج في قلب الرغيف أيضًا، ثم قم بلف الرغيف وضع جانبه المفتوح لأسفل حتى لا يتفكك وتتساقط محتوياته.



٤- قم بتغطية الصينية بورق الفويل واتركها في الفرن لمدة تتراوح من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة.

٥- أضف الصلصة الخضراء والقشدة الرائبة إلى إناء الخلط واخفق المقادير باستخدام مضرب كهربي على سرعة منخفضة (أو يمكن خفقه يدويًا) حتى يصبح متجانسًا. وزع الصلصة الخضراء فوق أرغفة خبز الدجاج قبل التقديم، ثم ضع ما تبقى من الصلصة على المائدة.

القيمة الغذائية (عند تناول أرغفة الخبز المصنوع من الدقيق):

٤٧٠ سعر حراري - ٣٥,٥ جرام بروتين - ٥١ جرام كربوهيدرات - ١٣ جرام دهون - ٥ جرام دهون مشبعة - ٧٠ مليجرام كوليسترول - ٢ جرام ألياف - ٧١٥ مليجرام صوديوم - ٢٥٪ سعر حراري من الدهون

دجاج بالجبن البارميزان

التقديم: ٤ أفراد

المقادير:

- ٤ صدور دجاج مخلية ومنزوعة الجلد
- ١ بيضة
- ١ كوب بقسماط متبل (أو بقسماط سادة)
- ½ ملعقة شاي ثوم مفروم ناعم جدًا (إذا كان لن يسبب لك مشكلات صحية.)
- ١ ملعقة شاي توابل عشبية
- ١ ملعقة شاي بقدونس مقطع
- ١ ملعقة مائدة زيت كانولا
- ١ كوب صوص جزر (انظر الوصفة تالية الذكر.)
- القليل من كوب جبن الموتزاريلا قليل الدسم مبشور

اقتراحات عند التقديم: يتم تقديم كل صدر من صدور الدجاج على ¾ كوب من النودلز المسلوقة.

الطريقة:

١- سخِّن الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٣٥٠°.

٢- ضع أحد صدور الدجاج بين ورقتين من أوراق الزبد، ثم اضرب على الجانب الذي





كان مغطى بالجلد باستخدام مطرقة اللحم حتى يصبح رفيع السمك (أو من الأفضل أن تطلب من الجزار أن يقوم بعمل ذلك بدلاً منك).

٣- ضع البيضة في إناء صغير وعميق. وفي إناء آخر، اخلط البقسماط والثوم (إن لم يكن من عوامل الإصابة بالحموضة) والتوابل العشبية والبقدونس. بعدها، اغمس كل صدر من صدور الدجاج في البيض، ثم قم بتغطية كل صدر من صدور الدجاج جيداً بخليط البقسماط.

٤- ضع زيت الكانولا بالتساوي في قاع صينية مربعة (مقاس ٢٢). وبعدها، ضع صدور الدجاج في الصينية واتركها في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة. صب على الأقل ¼ كوب من صوص الجزر على كل صدر من صدور الدجاج. وبعد ذلك، انثر الجبن الموتزاريلا على الدجاج واترك الصينية في الفرن لمدة ١٠ دقائق أخرى أو حتى تنضج صدور الدجاج تمامًا وتذوب الجبن. يمكن تقديم صدور الدجاج فوق النودلز المطهوة، حسب الرغبة.

القيمة الغذائية:

٤١٦ سعر حراري – ٤٢ جرام بروتين – ٢٦ جرام كربوهيدرات – ١٥ جرام دهون – ٥,٥ جرام دهون مشبعة – ٩٥ مليجرام كوليسترول – ٢ جرام ألياف – ١١٥٠ مليجرام صوديوم – ٣٢٪ سعر حراري من الدهون

صوص الجزر

التقديم: حوالي ½ ١ كوب من الصوص

المقادير:

- ½ ١ كوب جزر مبشور ناعم
- ½ كوب لبن كامل أو قليل الدسم
- ١ ملعقة مائدة زبد أو زيت الكانولا
- ٢ ملعقة شاي نشا الذرة
- ٤ ملاعق مائدة لبن كامل أو قليل الدسم
- ٣ ملاعق مائدة جبن بارميزان
- ½ ملعقة شاي أوريجانو (نبات عطري)
- فلفل أسود حسب الرغبة



الطريقة:

١- اهرس الجزر المبشور في الخلاط مع كوب من اللبن. قم بإذابة الزبد على نار متوسطة في مقلاة كبيرة مانعة للالتصاق - تيفال. وبعدها، أضف خليط الجزر واتركه يغلي لمدة دقيقة.

٢- وفي إناء صغير، اخلط ٢ ملعقة شاي من نشا الذرة مع ٢ ملعقة مائدة من اللبن حتى يصبح الخليط متجانسًا. وبعدها، اخلط ٢ ملعقة مائدة آخريين من اللبن وأضف ذلك إلى خليط الجزر مع التقليب المستمر واترك الخليط يغلي لبضع دقائق أخرى. بعد ذلك، اخفض النار واترك الخليط يغلي على نار هادئة. وبعدها، انثر الجبن والتوابل أعلى الخليط وقم بالتقليب واترك الخليط يغلي بضع دقائق على نار هادئة.

وصفات خفيفة لعشرة أطعمة دسمة

الأطعمة المفضلة في وجبة الإفطار

فطائر البان كيك باللبن الرائب

من الممكن أن يتسبب بدء الشخص ليوم عطلته بتناول مجموعة من فطائر البان كيك المحتوية على كميات كبيرة من الزبد، بالإضافة إلى السجق المحتوي على نسبة عالية من الدهون في إثارة الأعراض الحادة للحموضة. لذا، من المفضل أن تبدأ يوم عطلتك بتناول بعض من فطائر البان كيك المصنوعة من اللبن الرائب الخفيف بدلاً من الأطعمة سابقة الذكر. كذلك، من الممكن أن تتناول بعدها عصيرًا لذيذًا وقطعتين من السجق المعد من اللحم قليل الدسم وسوف تجد أنك في طريقك لقضاء يوم هادئ دون الإصابة بأي من أعراض الحموضة.

التقديم: ٥ أفراد (حوالي ٣ إلى ٤ فطائر لكل فرد)

المقادير:

- ٢ كوب دقيق
- ٢ ملعقة شاي بيكنج باودر
- ١ ملعقة شاي كربونات الصودا
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح
- ٢ ملعقة مائدة سكر



- ٢ بيضة كبيرة
- ٢ كوب لبن رائب قليل الدسم
- ١ ملعقة شاي فانيليا
- ٢ ملعقة مائدة زبد مذاب
- $\frac{1}{4}$ كوب من شربات فطائر البان كيك المحتوي على القليل من السعرات الحرارية

اقتراحات عند التقديم: قم بتقديم كل مجموعة من فطائر البان كيك مع حلقات من السجق قليل الدهون أو أنواع مختلفة من الفطائر قليلة الدهون وسلطانية صغيرة من الفاكهة الطازجة.

الطريقة:

١- ضع الدقيق والبيكنج باودر وكربونات الصودا والملح والسكر في إناء متوسط الحجم واخلطهم جيدًا باستخدام شوكة.

٢- اخفق البيض واللبن الرائب والفانيليا في إناء عميق باستخدام مضرب كهربي على سرعة متوسطة إلى منخفضة حتى يصبح متجانسًا.

٣- أضف الزبد المذاب وشربات فطائر البان كيك وجميع المقادير الجافة إلى خليط البيض في إناء الخلط. واخفق هذه المقادير مستخدمًا المضرب الكهربي على أقل سرعة، مع مراعاة كشط ما يعلق بجوانب الإناء في أثناء الخلط باستخدام مقصوصة حتى يصبح الخليط متجانس القوام. ولا تبالغ في مزج الخليط.

٤- اترك الخليط لمدة ٢٠ دقيقة. وبعدها، ادهن الصينية قليلاً بزيت الكانولا مستخدمًا بخاخة مع مراعاة تسخين الصينية في الفرن مسبقًا حتى يتبخر ما بها من ماء.

٥- قم بوضع $\frac{1}{4}$ كوب من الخليط في الصينية واترك الخليط على نار متوسطة حتى تظهر الفقاقيع على سطح فطيرة البان كيك (من ٣٠ – ٦٠ ثانية). أخرج الفطيرة من الصينية باستخدام مقصوصة، ثم قم بطهي فطيرة أخرى من الخليط من ٣٠ إلى ٦٠ ثانية أو حتى تأخذ الفطيرة اللون البني الفاتح.



القيمة الغذائية:

٢٩٢ سعر حراري – ٩ جرام بروتين – ٤٦ جرام كربوهيدرات – ٧,٥ جرام دهون – ٤ جرام دهون مشبعة – ١٠٠ مليجرام كوليسترول – ١ جرام ألياف – ٨٧٠ مليجرام صوديوم – ٢٤٪ سعر حراري من الدهون

الأومليت الخفيف

يفضل تقديم هذا النوع الخفيف من الأومليت مع شرائح البطاطس الخالية من الزيوت (وإليك طريقة الإعداد).

التقديم: عدد ٢ أومليت

المقادير:

- ١ كوب عيش غراب طازج مقطع شرائح
- ١ ثمرة فلفل أخضر متوسطة الحجم ومقطعة (لو لم يكن يتسبب في أعراض الحموضة)
- ٤ بصلات خضراء مقطعة شرائح قطرية (لو لم يكن يتسبب في أعراض الحموضة)
- ¼ ملعقة شاي ريحان مجفف ومسحوق
- ½ كوب مرقة دجاج
- ½ كوب لحم بقري قليل الدسم مقطع شرائح طويلة رفيعة جداً
- ½ كوب طماطم صغيرة الحجم مقطعة أنصاف
- ٢ بيضة مع فصل البياض عن الصفار
- بخاخة مملوءة بزيت الكانولا

الطريقة:

١– سخّن مقلاة متوسطة الحجم ومانعة للالتصاق – تيفال – على نار متوسطة وادهنها مستخدماً البخاخة المملوءة بزيت الكانولا. أضف شرائح عيش الغراب والفلفل الأخضر والبصل الأخضر والريحان. قم بتشويح هذه المقادير لمدة ٢٠ ثانية ثم أضف ½ كوب مرقة الدجاج واترك الخليط على النار، مع التقليب المستمر حتى ينضج. أضف شرائح اللحم البقري والطماطم وضع هذا الخليط جانباً.



٢- اخفق صفار البيض في إناء متوسط الحجم وضعه جانبًا. وباستخدام المضرب الكهربي، اخفق بياض البيض حتى يتماسك قوامه، ثم صب بياض البيض على صفار البيض وامزجهما.

٣- ادهن طاسة أو قلاية مانعة للالتصاق - تيفال - بكمية كبيرة من الزيت مستخدمًا بخاخة مملوءة بزيت الكانولا وضعها على نار متوسطة. بعد ذلك، صب نصف خليط البيض في الطاسة أو القلاية. دع الخليط على النار حتى يبدو سطح الخليط متماسكًا (أي لمدة دقيقتين تقريبًا). اترك الطاسة على نار هادئة. اقلب الأومليت ليأخذ الوجه الآخر اللون البني الفاتح (لمدة دقيقة واحدة). قم بحشو الأومليت بالخضراوات واللحم البقري وقم بلفه حسب الرغبة. وأخيرًا، أخرج الأومليت من الطاسة وضعه في طبق التقديم.

٤- كرر الخطوات السابقة لطهي ما تبقى من خليط البيض.

القيمة الغذائية:

١٨٨ سعر حراري - ٢٢ جرام بروتين - ٩ جرام كربوهيدرات - ٧ جرام دهون - ٢٢٩ مليجرام كوليسترول - ٢ جرام ألياف - ٦٩٠ مليجرام صوديوم - ٣٤٪ سعر حراري من الدهون

البطاطس الخالية من الزيوت

التقديم: ٢ فرد

المقادير:

- ٢ كوب بطاطس مقطعة مكعبات صغيرة
- ١ ½ كوب مرقة دجاج (محتوية على كمية قليلة من الصوديوم)
- ½ كوب بصل مقطع قطعًا صغيرة (إذا كان لن يسبب لك مشكلات صحية.)
- ١ أو ٢ فص ثوم (إذا كان لن يسبب لك مشكلات صحية.)
- ١ ملعقة مائدة بقدونس مقطع
- ½ كوب جبن شيدر مبشور قليل الدسم (اختياري)

الطريقة:

١- اغلي المرقة والبصل والثوم والبقدونس والبطاطس معًا في إناء متوسط الحجم.

٢- اخفض النار ودع الخليط يغلي على نار هادئة، دون أن تغطي الإناء، حتى تتبخر السوائل وتنضج البطاطس (لمدة ١٥ دقيقة تقريبًا).



٣- أضف الجبن حسب الرغبة.

القيمة الغذائية (في حالة استخدام الجبن):

٢٥٥ سعر حراري - ١٠ جرام بروتين - ٣٩,٥ جرام كربوهيدرات - ٦ جرام دهون - ٢٠ مليجرام كوليسترول - ٢٢٠ مليجرام صوديوم - ٢٢٪ سعر حراري من الدهون

البطاطس بالبيض واللحم

التقديم: ١ طبق كبير

المقادير:

- ١ وحدة بطاطس مسلوقة متوسطة الحجم
- ١ بيضة
- ١ ملعقة مائدة لبن قليل الدسم
- ١ ملعقة مائدة بقدونس مقطع قطعًا صغيرة (أو ١ ملعقة شاي بقدونس مجفف ومقطع)
- ¼ ملعقة شاي ملح (اختياري)
- فلفل أسود طازج مطحون (إن لم يكن من العوامل المثيرة للحموضة.)
- بخاخة مملوءة بزيت الكانولا
- ¼ كوب بصل مقطع قطعًا صغيرة (إن لم يكن من العوامل المثيرة للحموضة.)
- ¼ كوب لحم بقري قليل الدسم مقطع مكعبات صغيرة
- ماء عند الحاجة

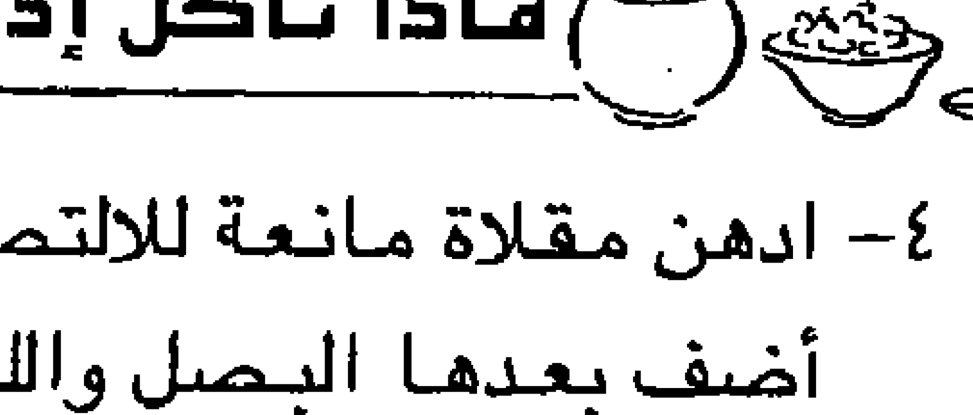
الطريقة:

١- اغرز الشوكة في البطاطس ثلاث مرات لتصنع بعض الثقوب، ثم ضعها في إناء داخل المايكروويف واضبط المايكروويف على درجة حرارة عالية حتى تنضج البطاطس (لمدة ٧ دقائق). وبعدها، ضع الإناء جانبًا حتى يبرد.

٢- قشر البطاطس باستخدام سكينة بلاستيكية (حسب الرغبة)، ثم قطع البطاطس شرائح رفيعة السمك وضعها جانبًا.

٣- اخفق البيض واللبن والبقدونس والملح (حسب الرغبة) والقليل من الفلفل الأسود المطحون بالشوكة في إناء متوسط الحجم حتى يمتزج الخليط جيداً.





٤- ادهن مقلاة مانعة للالتصاق - تيفال - باستخدام بخاخة مملوءة بزيت الكانولا. أضف بعدها البصل واللحم وشوحهما معًا مع التقليب المستمر باستخدام مقصوصة على نار متوسطة حتى يذبل البصل ويصبح ذهبي اللون (لمدة ٥ دقائق تقريبًا). أضف ¼ كوب من الماء، عند الحاجة إلى بعض السوائل.

٥- أضف شرائح البطاطس إلى خليط البصل واللحم واترك الخليط على النار، مع التقليب بين الحين والآخر باستخدام المقصوصة على نار متوسطة إلى منخفضة حتى تأخذ البطاطس اللون البني الفاتح (لمدة ٥ دقائق تقريبًا). أضف ¼ كوب من الماء عند الحاجة إلى بعض السوائل.

٦- صب خليط البيض في المقلاة، مع تحريكها بميل بسيط يمينًا ويسارًا لتوزيع البيض بالتساوي. اخفض النار واترك الخليط على نار هادئة، دون تقليب لمدة ٥ دقائق. وباستخدام المقصوصة، قلب الخليط من أسفل لأعلى مرات عديدة لمنع البيض من الالتصاق بقاع المقلاة.

٧- عندما ينضج البيض، قم بوضع طبق التقديم فوق المقلاة ثم امسك الطبق والمقلاة بقوة معًا واقلب المقلاة على الطبق سريعًا.

القيمة الغذائية:

٣٨٣ سعر حراري - ٣٢ جرام بروتين - ٥٧ جرام كربوهيدرات - ٦,٨ جرام دهون - ٢ جرام دهون مشبعة - ٢٢٥ مليجرام كوليسترول - ٥,٥ جرام ألياف - ٥٩٠ مليجرام صوديوم - ١٦٪ سعر حراري من الدهون

الأطباق الجانبية المفضلة في الغداء أو العشاء

سلاطة المكرونة

لا توجد وصفات أخرى أكثر تعقيداً لإعداد سلاطة المكرونة، ولكن نظراً لبساطة إعدادها فهي تعد بالفعل من الأطباق سهلة الإعداد التي يحبها الأطفال والكبار على حد سواء.

التقديم: ٨ أطباق جانبية

المقادير:

- ٣ بيضات مسلوقة
- ٢ كوب مكرونة
- ٣ بصلات خضراء ويتم تقطيع الجزء الأبيض وبعض الأجزاء الخضراء قطعًا صغيرة



- ٢ ملعقة مائدة بقدونس طازج مقطع (أو ٢ ملعقة شاي مجفف ومقطع)
- ¼ ملعقة شاي ملح
- فلفل أسود مطحون طازج، حسب رغبتك
- ٢ ملعقة مائدة مايونيز
- ¼ كوب قشدة رائبة خفيفة أو خالية الدسم

الطريقة:

١- ابدأ بسلق البيض إذا لم تقم بذلك مسبقًا. بعد ذلك، اسلق المكرونة باتباع خطوات الإعداد على العبوة (ويتم سلقها لمدة تتراوح من ٨ - ١٠ دقائق تقريباً). بعدها، قم بتصفية المكرونة جيداً واغسلها بالماء البارد واتركها تبرد.

٢- ضع المكرونة في إناء التقديم مع البصل الأخضر والبقدونس والملح والفلفل الأسود، حسب الرغبة. اخلط المايونيز مع القشدة الرائبة في إناء صغير وأضف خليط المايونيز إلى المكرونة في إناء التقديم.

٣- قشِّر البيض المسلوق وأخرج الصفار من بيضتين فقط (وتخلص من صفار البيضة الثالثة)، قطع ما تبقى من البيض وقلبه في خليط المكرونة. أضف المزيد من الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة. واترك الخليط في الثلاجة لمدة ليلة واحدة (إذا ما توفر لديك الوقت).

القيمة الغذائية:

١٤٥ سعر حراري - ٥,٥ جرام بروتين - ٢١,٥ جرام كربوهيدرات - ٣,٨ جرام دهون - ٠,٧ جرام دهون مشبعة - ٢٨ مليجرام كوليسترول - ١ جرام ألياف - ١٢٨ مليجرام صوديوم - ٢٤٪ سعر حراري من الدهون

البطاطس المتبلة

بمجرد أن تتناول هذا الطبق، فلن تعود إلى تناول الأطعمة المحمرة في زيت غزير مرة أخرى. أما إذا لم تتحمل إضافة الكثير من الملح إلى الطعام، أضف القليل من الملح وخليطاً من الأعشاب المتنوعة التي تفضلها لتحل محله.

التقديم: ٦ أفراد

المقادير:

- ٤ وحدات بطاطس متوسطة إلى كبيرة
- ١ ملعقة مائدة من زيت الكانولا
- بخاخة مملوءة بزيت الكانولا
- ½ ملعقة شاي ملح (ويمكن إضافة المزيد منه حسب الرغبة)

الطريقة:

١- نظف البطاطس باستخدام فرشاة ثم قطعها بالعرض إلى أنصاف. ضع الجانب المقطع لكل نصف لأسفل على لوحة التقطيع واستخدم سكيناً حاداً لتقطيع البطاطس إلى شرائح طولية. وإذا توفر لديك الوقت فإنه من الممكن أن تقوم بنقع البطاطس في ماء بارد لمدة ساعة واحدة للتخلص من النشا الزائد، ثم قم بتصفيتها وتجفيفها جيداً.

٢- سخّن الفرن مسبقاً على درجة حرارة ٤٢٥°. ادهن قاع صينية مستطيلة (مقاس ٢٢) أو صاج صغير بمقدار ١ ملعقة مائدة من زيت الكانولا.

٣- ضع شرائح البطاطس في الصينية. ورش على البطاطس كمية لا بأس بها من الزيت باستخدام بخاخة مملوءة بزيت الكانولا. واترك البطاطس لتنضج في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة. بعد ذلك، اقلب شرائح البطاطس على الوجه الآخر وانثر عليها بعض الملح واتركها في الفرن لمدة ١٠ دقائق أخرى حتى يتحول لونها إلى اللون البني الفاتح.

القيمة الغذائية:

٢٠٣ سعر حراري – ٣,٥ جرام بروتين – ٤١,٥ جرام كربوهيدرات – ٢,٤ جرام دهون – خالٍ من الدهون المشبعة – خالٍ من الكوليسترول – ٤ جرام ألياف – ٢٠٤ مليجرام صوديوم – ١١٪ سعر حراري من الدهون

سلاطة الكرنب (سلاطة الكول سلو)

التقديم: ٨ أطباق جانبية

المقادير:

- ½ كوب سكر
- ½ ملعقة شاي ملح



- ⅛ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون طازج (إذا كان لن يسبب لك مشكلات صحية.)
- ¼ كوب لبن قليل الدسم (يمكن استخدام اللبن كامل الدسم.)
- ٢ ملعقة مائدة مايونيز
- ٦ ملاعق مائدة قشدة رائبة خفيفة أو خالية من الدسم
- ¼ كوب لبن رائب قليل الدسم
- ½ ١ ملعقة مائدة خل
- ½ ٢ ملعقة مائدة عصير ليمون
- ٨ أكواب كرنب مقطع قطعًا صغيرة
- ١ كوب جزر مبشور

الطريقة:

١- اخلط السكر والملح والفلفل الأسود واللبن والمايونيز والقشدة الرائبة واللبن الرائب والخل وعصير الليمون في إناء كبير للخلط. وبعدها، اخفق جميع هذه المقادير معًا مستخدمًا المضرب الكهربي على سرعة منخفضة حتى يصبح الخليط متجانسًا.

٢- أضف الكرنب والجزر مع التقليب ليختلطا مع التتبيلة. قم بتغطية هذا الخليط وضعه في الثلاجة حتى يتم تقديمه.

القيمة الغذائية:

٩٩ سعر حراري – ٢,٥ جرام بروتين – ١٧ جرام كربوهيدرات – ٣ جرام دهون – ٠,٥ جرام دهون مشبعة – ٣ مليجرام كوليسترول – ٢ جرام ألياف – ١٩٠ مليجرام صوديوم – ٢٧٪ سعر حراري من الدهون

الأطباق الرئيسية المفضلة في الغداء أو العشاء

طاجن الدجاج المحمر

تعد وجبة الدجاج المحمر من أفضل أطباق الأطعمة المحمرة في كل زمان ومكان. لذا، ليس من الممكن بالطبع أن نذكر وصفات خفيفة لعشرة أطعمة دسمة دون التحدث عن هذه الوجبة. فهذه الوجبة تعد من الوجبات اللذيذة المحتوية على كمية قليلة من التوابل. فإذا كنت ترغب في استخدام المزيد من التوابل، أضف ١ ملعقة شاي من الصوص الحار المحتوي على الطماطم والبصل أو الفلفل الأسود وغيرها من التوابل الأخرى (إذا كان لن يسبب لك مشكلات صحية).



التقديم: ٤ أفراد

المقادير:

- ٤ صدور دجاج منزوعة الجلد (بالعظم أو مخلية من العظم حسب الرغبة)
- ١ كوب لبن رائب قليل الدسم
- ١ – ٢ ملعقة شاي زيت الكانولا (لدهان قاع الصينية)
- ١ كوب دقيق
- ٢ ملعقة شاي فلفل أسود مجروش طازج
- ٢ ملعقة شاي ملح
- ¼ ملعقة شاي فلفل أحمر حار (الأرناؤطي)
- بخاخة مملوءة بزيت الكانولا

الطريقة:

١– اغسل قطع الدجاج وجففها جيدًا باستخدام مناشف ورقية. ضع الدجاج في كيس سعته حوالي ٤ لتر من السوائل، ثم صب اللبن الرائب على الدجاج. أغلق الكيس جيدًا وضعه في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل.

٢– سخّن الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٤٠٠°. أضف من ١ إلى ٢ ملعقة شاي من زيت الكانولا لتغطية قاع صينية مربعة (مقاس ٢٢).

٣– ضع الدقيق والفلفل الأسود والملح والفلفل الأحمر الحار في كيس آخر بالسعة ذاتها ورج الكيس لكي تختلط المكونات كافة معًا.

٤– قم بتصفية قطع الدجاج جميعها ثم ابدأ في وضع قطع الدجاج واحدة تلو الأخرى في الكيس المليء بالدقيق المتبل. ورج الكيس بقوة لتغطية الدجاج بهذه الخلطة جيدًا. وبعدها، ضع الدجاج في الصينية المدهونة بالزيت.

٥– ادهن سطح قطع الدجاج بكمية لا بأس بها من الزيت مستخدمًا البخاخة المملوءة بزيت الكانولا. أدخل قطع الدجاج بعدها في الرف الأوسط في الفرن لمدة تتراوح من ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو حتى يتحمر الدجاج من الخارج وينضج تمامًا من الداخل.



القيمة الغذائية (عند استخدام ١ ملعقة شاي من زيت الكانولا لدهان الصينية):

٢١٥ سعر حراري - ٢٩,٥ جرام من البروتين - ١٣ جرام كربوهيدرات - ٤ جرام دهون - ٠,٦ جرام دهون مشبعة - ٠,٥ جرام ألياف - ٦٩ مليجرام كوليسترول - ٦٠٠ مليجرام صوديوم - ١٨٪ سعر حراري من الدهون

لفائف اللحم بالتوابل

تتمثل الوصفة التقليدية للفائف اللحم بالتوابل في لف أرغفة خبز الذرة المحشية باللحم وتحميرها في زيت غزير حتى تصبح هشة. أما في هذه الوصفة الخفيفة، يتم تحمير اللفائف في الفرن حتى تصبح هشة باستخدام كميات قليلة من الزيت.

التقديم: ٦ لفائف من الخبز

المقادير:

- ½ كيلو لحم بقري مفروم قليل الدسم
- ١ بصلة متوسطة مقطعة
- ١ ملعقة شاي ثوم مفروم
- ١½ ملعقة شاي شطه
- ١ ملعقة مائدة أوراق أوريجانو مجففة
- ½ ملعقة شاي فلفل حلو
- ¼ ملعقة شاي كمون مطحون
- ¼ ملعقة شاي فلفل أسود
- ٢ ملعقة شاي صوص ورسيسترشاير الحار
- ½ كوب من صوص الفلفل غير الحار أو صلصة طماطم معلبة
- ١٢ رغيف من خبز الذرة
- بخاخة مملوءة بزيت الكانولا

اقتراحات عند التقديم: يمكن تقديم سلاطة الأفوكادو (أو أي صلصة غير حارة إذا كان ذلك لن يسبب لك مشكلات صحية).

الطريقة:

١- سخِّن الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٤٠٠°. ضع اللحم البقري المفروم والبصل والثوم في مقلاة. شوح اللحم على نار متوسطة إلى عالية، مع تفتيت اللحم إلى قطع صغيرة في أثناء تشويحه باستخدام مقصوصة.

٢- أضف الشطه والأوريجانو والفلفل الحلو والكمون والفلفل الأسود وصوص ورسيسترشاير الحار وصوص الفلفل إلى اللحم الذي تم تشويحه مع التقليب.

٣- لف ٦ أرغفة من خبز الذرة في كل مرة بمنشفة المطبخ المبللة وضعها في المايكروويف على درجة حرارة متوسطة لمدة دقيقتين ليسخن الخبز. (إذا لم يتوفر لديك المايكروويف، فستحتاج إلى أن تقوم بتسخين كل رغيف على حدة في مقلاة غير مدهونة بالزيت على نار متوسطة حتى يطرى لمدة ١٥ ثانية تقريبًا لكل من وجهي الرغيف.)

٤- انثر القليل من الزيت على وجهي كل رغيفين من الخبز باستخدام بخاخة مملوءة بزيت الكانولا. افرد كلا الرغيفين؛ بحيث يغطي رغيف جزءًا من الرغيف الآخر. واغرف $\frac{1}{4}$ كوب من الحشو عند منتصف الرغيفين وقم بلفهما بإحكام. ضع الرغيف الملفوف على صاج سميك. ضع الأرغفة في الفرن الذي تم تسخينه مسبقًا حتى تصبح الأرغفة هشة (لمدة ١٥ دقيقة).

القيمة الغذائية (لكل ١ رغيف ملفوف):

٢٤٨ سعر حراري – ١٥,٥ جرام بروتين – ٣٢,٥ جرام كربوهيدرات – ٦,٥ جرام دهون – ٤ جرام ألياف – ٢٠ مليجرام كوليسترول – ٢٨٠ مليجرام صوديوم – ٢٤٪ سعر حراري من الدهون

لفائف الدجاج على الطريقة المكسيكية

كان يتم إعداد لفائف الدجاج قديمًا بلفها في قشر الذرة المنقوعة ثم يتم طهوها على البخار. ولكن لجعل هذا الطبق أسرع وأسهل في الإعداد، فإنه سيتم لف لفائف الدجاج في ورق الفويل. فبعد أن يتم خبز اللفائف، تتم إزالة ورق الفويل من عليها بعد أن تبرد ثم وضعها في كيس في الفريزر. ولإعداد الغداء أو العشاء سريعًا، يتم إخراج أي عدد من هذه اللفائف من الفريزر حسب الحاجة ويتم تسخينها في المايكروويف (لمدة ٤ دقائق تقريبًا لكل لفتين).



التقديم: ٢٤ لفافة دجاج صغيرة

المقادير:

- ٢ كوب دقيق ذرة
- $1\frac{1}{4}$ كوب مرقة دجاج (غليظة السمك، إن أمكن)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح (اختياري)
- ٣ ملاعق مائدة زيت الكانولا
- $\frac{1}{4}$ كوب قشدة رائبة خفيفة أو خالية من الدسم
- ٢ كوب صدور فراخ منزوعة الجلد محمرة أو مشوية ومقطعة قطعًا صغيرة
- $\frac{1}{2}$ كوب زيتون مقطع إلى شرائح أو قطعًا صغيرة (اختياري)
- ١ بصلة متوسطة مقطعة قطعًا صغيرة (اختياري وإن لم تكن من المواد المثيرة لأعراض الحموضة.)
- $\frac{1}{2}$ كوب من صلصة الطماطم الخضراء أو الحمراء (إذا كان لن يسبب لك مشكلات صحية.)
- ماء مغلي

ملحوظة: إذا لم تتوافر لديك منتجات الطماطم (الحمراء أو الخضراء)، فإنه من الممكن أن تستخدم $\frac{1}{2}$ كوب من المرقة بدلاً من صلصة الطماطم الخضراء أو الحمراء.

الطريقة:

١- لتحضير ٢٤ قطعة من ورق الفويل، اسحب فرخًا من ورق الفويل بطول ١٥ سم تقريبًا وقطعه بحرص، ثم قطعه إلى أنصاف لعمل مربعين من هذا المستطيل. كرر هذه العملية ١١ مرة أخرى لعمل ٢٤ مربعًا من الفويل.

٢- اخلط دقيق الذرة مع مرقة الدجاج والملح (حسب الرغبة) والزيت والقشدة الرائبة في إناء كبير للخلط. وباستخدام المضرب الكهربي قم بخلط هذه المقادير لوقت قصير للحصول على خليط غليظ القوام. افرد مقدار ١ ملعقة مائدة من هذا الخليط على شكل مربع طوله ٧ سم تقريبًا في منتصف كل قطعة من ورق الفويل.

٣- اخلط الدجاج والزيتون والبصل في إناء آخر. أضف الصلصة الخضراء أو الحمراء (أو المرقة) وقم بتقليب هذه المقادير باستخدام ملعقة كبيرة. ضع مقدار ١ ملعقة



مائدة من حشو الدجاج في منتصف كل مربع من مربعات خليط دقيق الذرة. قم بثني حواف ورق الفويل معًا حتى تتلاقى حواف خليط دقيق الذرة، ثم لف هذه الحافة الطويلة لورق الفويل مرة أخرى حول بعضها البعض وقم بثني الجوانب للإغلاق على الحشو.

٤- قم بوضع رف سلك في إناء وصب مقدارًا لا بأس به من الماء المغلي حتى عمق ٣سم تقريبًا، مع مراعاة عدم وصول الماء إلى اللفائف عندما توضع على هذا الرف، فإذا كان رف السلك منخفضًا للغاية، فإنه يجب أن تضعه على علبتين صغيرتين من الصفيح ليرفعاه لأعلى. ضع اللفائف على الرف السلك وقم بترتيبها مع ترك مسافات قليلة بين كل واحدة والأخرى حتى يتخللها البخار وتنضج بسهولة. وعندما يغلي الماء، قم بتغطية الإناء واخفض النار ليغلي الماء على نار هادئة لفترة. اترك اللفائف على النار، مع الاستمرار في إضافة بعض الماء المغلي للحفاظ على مستوى الماء في الإناء حتى يصبح قوام الدقيق متماسكًا ولا يلتصق بورق الفويل (اختبر أحد اللفائف الموجودة في منتصف الإناء بعد ١ ساعة من طهيها على البخار).

القيمة الغذائية (عند تناول لفافتين):

١٦١ سعر حراري – ١٠ جرام بروتين – ١٧,٥ جرام كربوهيدرات – ٥,٥ جرام دهون – ٢,٥ جرام ألياف – ٢٠ مليجرام كوليسترول – ١٩٠ مليجرام صوديوم – ٣٢٪ سعر حراري من الدهون.

خمسة أطباق من الحلوى دون شوكولاته ونعناع

كيك بالليمون

يمكنك إعداد هذا الكيك باتباع الطريقة التالية؛ فلم أستغرق إلا القليل من الوقت في ابتكار هذه الوصفة الخفيفة لكيك الليمون. فقد قمت بدمج وصفة كيك الليمون بوصفة فطيرة الليمون. ستجد أن هذه الوصفة لذيذة للغاية. كما ستجد أن حواف هذا الكيك طرية ولذيذة الطعم. كما أن طبقة الليمون التي تغطي سطحه وضعت بكميات مناسبة لتعطي مذاقًا لاذعًا لذيذًا.



التقديم: ١٢ قطعة كبيرة أو ٢٤ قطعة صغيرة

المقادير:

- ٣ ملاعق مائدة زبد طري
- ٣ ملاعق مائدة جبن قشدي خفيف أو منزوع الدسم
- $\frac{1}{2}$ كوب سكر
- ١ صفار بيضة
- $\frac{3}{4}$ كوب دقيق
- ٢ ملعقة مائدة سكر بودرة
- ١ كوب سكر
- ١ بيضة
- ٢ ملعقة مائدة دقيق
- $\frac{1}{2}$ كوب عصير ليمون
- ٢ ملعقة مائدة سكر بودرة (لتجميل سطح الحلوى قبل التقديم)

الطريقة:

١- قم بتسخين الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٣٥٠°. قم بدهان صينية مربعة (مقاس ٢٠) باستخدام بخاخة مملوءة بزيت الكانولا.

٢- استخدم المضرب الكهربي لخفق الزبد والجبن القشدي و$\frac{1}{2}$ كوب سكر حتى يصبح الخليط فاتح اللون وهشًا. بعدها قم بخفق صفار البيض وأضف $\frac{3}{4}$ كوب الدقيق تدريجيًا. صب الخليط في الصينية المدهونة بالزيت، وانثر ٢ ملعقة مائدة سكر بودرة على العجين حتى لا يلتصق براحة يديك عند فرده في الصينية. ضع الصينية في الفرن لمدة ١٥ دقيقة.

٣- وفي تلك الأثناء، قم بخفق البيض قليلاً في إناء للخلط (يمكن استخدام الإناء نفسه الذي استخدمته في إعداد العجين). أضف ١ كوب سكر و٢ ملعقة مائدة من الدقيق واخفق هذه المقادير مرة أخرى على سرعة منخفضة حتى تصبح متجانسة القوام. صب هذا الخليط في صينية الكيك التي تم إعدادها واتركها في الفرن لمدة ١٥ دقيقة أخرى.



٤- ضع الصينية على الرف حتى تبرد. وانثر ٢ ملعقة مائدة سكر بودرة على سطحها قبل تقطيعها إلى شرائح وتقديمها.

القيمة الغذائية (لكل قطعة كبيرة في حالة إعداد ١٢ قطعة من الكيك):

١٨٠ سعر حراري - ٢,٦ جرام بروتين - ٣٣ جرام كربوهيدرات - ٤,٥ جرام دهون - ٢,٥ جرام دهون مشبعة - ٤٥ مليجرام كوليسترول - ٠,٣ جرام ألياف - ٥٥ مليجرام صوديوم - ٢٢٪ سعر حراري من الدهون

فطيرة الكريز بالكريمة

تعد هذه الفطيرة من أسهل أنواع الفطائر في الإعداد. فلن تحتاج عند إعدادها إلى مزج مقادير ولف فطائر (فأنت تقوم بإعداد فطيرة حلوة بالمكسرات). أما عن الحشو فهو يتلخص في ٤ مكونات فقط يتوفر منها ٣ مكونات جاهزة للاستخدام الفوري ألا وهي (اللبن المكثف المحلى وعبوة من القشدة الرائبة وعبوة من الكريز). ولن تقوم بإعداد شيء سوى عصر الليمون ومن الممكن الاستغناء عن ذلك إذا ما توفر لديك عصير الليمون المعلب.

التقديم: ١٢ فرد

المقادير:

- ١ ملعقة مائدة زبد مذاب أو زيت الكانولا
- ٢ ملعقة مائدة قشدة رائبة خفيفة أو خالية من الدهون
- ١ ملعقة مائدة عصير ليمون أو برتقال
- $\frac{1}{4}$ ١ كوب مكسرات مجروشة

مقادير الحشو:

- ١ علبة لبن مكثف ومحلى منزوع الدسم - حوالي ٤٠٠ جرام
- $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون
- ١ كوب قشدة رائبة خالية من الدهون أو خفيفة
- ١ علبة كريز حوالي - ٦٠٠ جرام

الطريقة:

١- قم بتسخين الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٤٠٠°. قم بدهان صينية عميقة خاصة بإعداد الفطائر (مقاس ٢٢) باستخدام بخاخة مملوءة بزيت الكانولا.



٢- اخلط الزبد و٢ ملعقة مائدة من القشدة الرائبة وعصير الليمون أو البرتقال في الخلاط لفترة قصيرة حتى يصبح الخليط متجانساً. (إذا لم يتوفر لديك خلاط، قم بخلط القشدة الرائبة والعصير والزبد معًا في كوب حتى تصبح متجانسة القوام وصب هذا الخليط بعدها على المكسرات في إناء متوسط الحجم وقلب جيداً حتى تغطى تماماً بالخليط.) بعد ذلك، ضع هذا الخليط في الصينية مع ضغطه في قاعها وارفع جوانب الخليط قليلاً في جوانب الصينية، ثم ضعها جانباً.

٣- أضف اللبن المكثف المحلى وعصير الليمون و١ كوب من القشدة الرائبة في إناء للخلط واخفق هذه المقادير جميعها على سرعة منخفضة حتى تصبح متجانسة ويصبح قوامها مثل قوام الكريمة. صب هذا الخليط على الفطيرة التي سبق وأن فردتها في الصينية.

٤- قم بغرف الكريز على الخليط الشبيه بالكريمة باستخدام ملاعق صغيرة. اترك الفطيرة في الفرن لمدة ١٨ دقيقة أو حتى يبدو الحشو ناضجًا فوق الفطيرة. اترك الفطيرة لتبرد لمدة ٣٠ دقيقة. وبعدها، ضعها في الثلاجة لتتجمد. عندما تصبح الفطيرة جاهزة للتقديم، قم بتقطيعها إلى ١٢ شريحة.

القيمة الغذائية:

٢٣٩ سعر حراري - ٥ جرام بروتين - ٤٩ جرام كربوهيدرات - ٢,٣ جرام دهون - ١ جرام دهون مشبعة - ٣ مليجرام كوليسترول - ٠,٧ جرام ألياف - ١٤٠ مليجرام صوديوم - ٩٪ سعر حراري من الدهون

كرات البسكويت بالقرفة

من المعروف أن البسكويت بالشوكولاته من أكثر أنواع البسكويت شهرةً. ولكنك إذا كنت تتجنب تناول الشوكولاته، فإن هذه الوصفة من الممكن أن تتيح لك فرصة لتناول البسكويت مرة أخرى. ويمكن أن يبقى هذا البسكويت طرياً بضعة أيام، ولكن من المفضل أن تتناوله طازجاً بعد خروجه من الفرن مباشرةً.

التقديم: ٣٦ قطعة

المقادير:

- $\frac{1}{2}$ كوب زبد
- $\frac{1}{4}$ كوب شربات ذرة خفيف



- ¼ كوب جبن قشدي خفيف
- ¼ ١ كوب سكر
- ١ بيضة
- ٢ بياض بيض
- ٢ ملعقة شاي رائحة فانيليا
- ¾ ٢ كوب دقيق
- ٢ ملعقة شاي كريمة التارتار
- ١ ملعقة شاي كربونات الصودا
- ¼ ملعقة شاي ملح
- ٣ ملاعق مائدة سكر
- ٣ ملاعق شاي قرفة مطحونة

الطريقة:

١- قم بتسخين الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٤٠٠°. قم بدهان صاج سميك للبسكويت باستخدام بخاخة مملوءة بزيت الكانولا.

٢- اخلط الزبد وشربات الذرة والجبن القشدي و ¼ ١ كوب سكر بالمضرب الكهربي على سرعة متوسطة حتى يأخذ الخليط قوام الكريمة. أضف البيض وبياض البيض والفانيليا واخفق المقادير حتى تصبح متجانسة.

٣- أضف الدقيق وكريمة التارتار وكربونات الصودا والملح إلى إناء للخلط. اخفق جميع هذه المقادير معًا على سرعة منخفضة للحصول على عجين غليظ القوام. ضع هذا الخليط في الثلاجة لمدة ساعتين أو حتى يتماسك ليسهل تشكيله.

٤- أضف ٣ ملاعق مائدة من السكر والقرفة في إناء مسطح واخلطهما معًا.

٥- استخدام أداة خاصة بتشكيل البسكويت (أو املأ كوبًا صغيرًا أو ملعقة مائدة بالعجين لهذا الغرض) لعمل كرات البسكويت، مع تمرير كل كرة في خليط السكر والقرفة لتغطى به. بعدها، ضع كرات البسكويت على صاج البسكويت مع مراعاة ترك مسافة بين كل قطعة بسكويت وأخرى (حوالي ٥ سم). اترك الصاج في الفرن

لمدة ٨ دقائق أو حتى ينضج البسكويت مع مراعاة ألا تترك البسكويت في الفرن حتى يصبح شديد الصلابة. قم بإزالة البسكويت على الفور من الصاج بمجرد النضج.

القيمة الغذائية (لكل قطعة بسكويت):

٩٩ سعر حراري - ١,٥ جرام بروتين - ١٧ جرام كربوهيدرات - ٢,٩ جرام دهون - ١,٧ جرام دهون مشبعة - ١٣ مليجرام كوليسترول - ٠,٣ جرام ألياف - ٩٠ مليجرام صوديوم - ٢٦٪ سعر حراري من الدهون

كيك بالتوت الأحمر وجوز الهند

لا ينبغي الخلط بين كيك التوت الأحمر والكيك بالليمون. فكيك التوت الأحمر يحتوي على جوز الهند وبيكان (جوز) مقطع ويجمل سطحه بطبقة رفيعة من المارينج المطهو في الفرن.

التقديم: ٢٤ قطعة

المقادير:

- ٦ ملاعق مائدة زبد طري
- ٦ ملاعق مائدة جبن قشدي خفيف
- ١ ½ كوب سكر
- ٢ بيضة، مع فصل الصفار عن البياض
- ١ ½ كوب دقيق
- ¾ كوب من التوت الأحمر المحفوظ (يمكنك شراء توت أحمر منزوع البذر أو النوع المحتوي على كمية أقل من السكر حسب الرغبة)
- ½ كوب جوز هند مقطع
- ¾ كوب بيكان (جوز) مقطع

الطريقة:

١- قم بتسخين الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٣٥٠°. ادهن صينية مستطيلة (مقاس ٢٢) باستخدام بخاخة مملوءة بزيت الكانولا.

٢- باستخدام المضرب الكهربي، اخفق الزبد والجبن القشدي و١ كوب من السكر حتى يتجانس قوام الخليط ويصبح هشًا. بعد ذلك، قم بخفق صفار البيض وأضف الدقيق



تدريجياً. صب الخليط في الصينية المدهونة بالزيت واتركها في الفرن لمدة ١٥ دقيقة. اترك الصينية بعد ذلك لكي تبرد قليلاً. بعدها، انثر عليها بعضًا من التوت الأحمر المحفوظ وجوز الهند.

٣- اخفق بياض البيض حتى يصبح غليظ القوام، ثم اخفق تدريجيًا ½ كوب السكر المتبقي حتى تحصل على خليط مرتفع ومتجانس القوام. بعد ذلك، أضف البيكان (الجوز). صب الخليط على طبقة التوت الأحمر وأدخل الصينية في الفرن مرةً أخرى على درجة حرارة ٣٥٠° لمدة تتراوح من ٨ – ١٠ دقائق أو حتى يصبح سطحها ذهبي اللون. اترك الصينية لتبرد وقطعها ٢٤ قطعة.

القيمة الغذائية:

١٧٠ سعر حراري – ٢ جرام بروتين – ٢٦,٥ جرام كربوهيدرات – ٦,٥ جرام دهون – ٣ دهون مشبعة – ٢٦ مليجرام كوليسترول – ٠,٦ جرام من الألياف – ٥٦ مليجرام صوديوم – ٣٥٪ سعر حراري من الدهون

شرائح التفاح المقرمشة

من الممكن أن تقوم بعمل الكثير من الوصفات المشتقة من هذه الوصفة، ولكنها ستكون مختلفة عنها لاختلاف المكونات فعلى سبيل المثال، بدلاً من استخدام التفاح في هذه الوصفة يمكنك استخدام ٦ أكواب من شرائح الخوخ أو ٢ كوب من التوت الأحمر للحصول على طعم لذيذ ومقرمش.

التقديم: ٩ أفراد

المقادير:

- ٦ – ٨ أكواب شرائح تفاح (مقشر أو غير مقشر حسب الرغبة)
- ¾ كوب دقيق
- ¾ كوب شوفان عادي
- ¾ كوب سكر بني غامق
- ½ ملعقة شاي ملح
- ¾ ملعقة شاي قرفة مطحونة
- ¼ ملعقة شاي فلفل حلو



- ٤ ملاعق مائدة زبد أو مرجرين مذاب
- ١ ملعقة شاي فانيليا
- ٢ ملعقة مائدة لبن رائب (يمكن استخدام اللبن العادي أيضاً)

الطريقة:

١- قم بتسخين الفرن مسبقًا على درجة حرارة ٣٧٥ْ. بعد ذلك، قم بدهان صينية مربعة (مقاس ٢٢) باستخدام بخاخة مملوءة بزيت الكانولا. وضع شرائح التفاح في الصينية التي تم دهنها.

٢- في إناء متوسط الحجم، قم بخلط المقادير الجافة معًا. وفي إناء سعته واحد كوب، قم بخلط الزبد والفانيليا واللبن الرائب معًا باستخدام شوكة. صب خليط الزبد الناتج على سطح المقادير الجافة التي تم خلطها مسبقًا. وقم بخلط هذا الخليط باستخدام شوكة حتى يصبح الخليط هشاً.

٣- صب هذا الخليط الهش بالتساوي فوق الفاكهة. اترك الصينية في الفرن لمدة ٣٠ - ٣٥ دقيقة أو حتى ينضج التفاح وتأخذ الطبقة التي تعلوه اللون البني الفاتح. تقدم الشرائح المقرمشة دافئة مع آيس كريم خفيف بالفانيليا حسب الرغبة.

القيمة الغذائية:

٢٠٦ سعر حراري - ٢,٥ جرام بروتين - ٣٧,٥ جرام كربوهيدرات - ٦ جرام دهون - ٣,٣ جرام دهون مشبعة - ١٤ مليجرام كوليسترول - ٢,٧ جرام ألياف — ١٧٩ مليجرام صوديوم - ٢٥٪ سعر حراري من الدهون

الفصل السابع

قواعد تناول الوجبات في المطاعم

أتشعر غالبًا بالامتلاء الشديد إلى حد التخمة وعدم القدرة على السير بعد تناول وجبة كاملة ودسمة في ساعة متأخرة من الليل في أحد المطاعم؟ في الواقع، قد لا يستطيع المرء أن يشعر بتمام الرضا بعد الاستمتاع بتناول مثل هذه الوجبات الرائعة بينما يعلم أنه سيبدأ في المعاناة (لفترة طويلة) نظرًا لإفراطه في الطعام. يبدأ الكثير من الأشخاص في الشعور بأعراض الحموضة، مثل الشعور بحرقة في المعدة، بعد الانتهاء من تناول مثل هذه الوجبات بدقائق. ربما ينتهي الأمر إلى إصابتك - إن كنت من ضمن هؤلاء الأشخاص - بالأرق طوال الليل نظرًا لاستمرار المعاناة.

نصائح مفيدة عند تناول الطعام خارج المنزل

إذا أردت عزيزي القارئ أن تتناول طعامك خارج المنزل في أحد المطاعم دون أن تعاني من العواقب الوخيمة المترتبة على ذلك والتي تتمثل في الإصابة بأعراض الحموضة، اتبع هذه النصائح الخمس لضمان تناول الطعام دون الشعور بحرقة في المعدة (ستلاحظ أن العديد من هذه النصائح تعد مكملة للنصائح الغذائية الوقائية العشر في الفصل الثالث).

النصيحة الأولى: قم باختيار المطعم المناسب

تأكد عزيزي القارئ أنك تذهب إلى المطعم المناسب الذي يقدم بعضًا من تلك الأطباق الرئيسية التي لا تشتمل على مكونات مثيرة لأعراض الحموضة أو على الأقل على استعداد أن يعد طبقًا رئيسيًا بناءً على طلب خاص منك. على سبيل المثال، إذا كانت التوابل على وجه الخصوص تتسبب في إصابتك بأعراض الحموضة، فربما لا يكون المطعم التايلاندي بمثابة المطعم المناسب بالنسبة لك. كذلك، إذا كانت الطماطم والثوم والبصل من العوامل التي تتسبب في إصابتك بأعراض الحموضة، فإن المطعم الإيطالي أيضًا لن يكون بالاختيار الأمثل.

النصيحة الثانية: قم باختيار الأكلات المناسبة

قد يبدو الأمر بسيطًا، ولكنه ليس كذلك. وفيما يلي بعض الأسئلة التي من الممكن أن تطرحها على النادل في المطعم. وتذكر دائمًا أن السؤال ليس عيبًا؛ فالشيء الوحيد الذي تسعى إليه هو التخلص من بعض الدهون والسعرات الحرارية الزائدة.



- هل تم قلي الطعام في زيت غزير؟
- كيف تم إعداد هذا الطبق؟
- هل تمت إضافة أي مقدار من الزبد أو الزيت؟
- هل تم إعداد هذا الطبق بالمايونيز؟
- هل تم إعداد هذا الطبق بالكريمة؟
- هل من الممكن أن يتم طهي الطعام على البخار أو شويه وسلقه بدلاً من قليه؟
- هل من الممكن أن أتناول بعض الصوص أو إحدى التتبيلات إلى جانب هذا الطبق؟
- هل من الممكن أن يتم طهي هذا الطعام بالمرقة بدلاً من طهيه بالزبد أو الزيت؟
- هل من الممكن أن يتم شوي هذا الطعام أو طهيه في الفرن بدلاً من قليه؟
- هل من الممكن أن يتم نزع جلد الدجاج قبل إعداده؟
- هل من الممكن أن أتناول السلاطة أو البطاطس المطهوة في الفرن أو الخضراوات المطهوة على البخار بدلاً من البطاطس المحمرة؟
- هل من الممكن إعداد هذا الطبق دون الاستعانة بـ ....؟ (ثم تحدد أيًا من مكونات الطعام التي تتسبب في تفاقم أعراض الحموضة، مثل البصل أو الثوم أو الطماطم).

جدير بالذكر أن الأمر برمته يعتمد بشكل رئيسي على ضرورة اختيارك للأطعمة التي لا تتضمن مثل هذه المكونات التي تتسبب في إصابتك بحرقة في المعدة. وإذا كانت منتجات الطماطم تتسبب في إثارة أعراض الحموضة لديك، فلا تلجأ إلى تناول صوص المارينارا وبعض أنواع الجبن البارميزان كثيرة الدهون. كذلك، إذا تسبب كل من البصل والتوابل في المشكلة نفسها، إذن عليك أن تتغاضى تمامًا عن تناول الأطعمة التي تحتوي على أي من المواد الحريفة، مثل الفلفل الحار. وإذا كنت ممن لا يتحملون تناول الأطعمة المقلية في زيت غزير، فإنه من الممكن أن تطلب الجمبري المشوي بدلاً من المقلي.



ملحوظة مهمة

ماذا نتناول خارج المنزل؟

تأتي المشروبات الغازية على رأس اختياراتنا، ثم تليها القهوة واللبن. أما عن الأطعمة التي نفضل تناولها خارج المنزل في وجبة الإفطار، فتشمل البيض وخبز التوست وفطائر البان كيك والسجق. وتتمثل أكثر أنواع الخضراوات التي نفضل تناولها خارج المنزل في سلاطة الخس والبطاطس المحمرة والبطاطس المهروسة وسلاطة الكرنب (الكول سلو). وتأتي البيتزا وأنواع المكرونة المختلفة مثل الاسباجتي على رأس الأطباق الرئيسية التي نتناولها في المطاعم.

يمكنك الاطلاع على وصفات الأطعمة المفضلة المشتقة من الأطعمة السابق ذكرها والتي تحتوي على نسبة أقل من الدهون في الفصل السادس.

بصفة عامة، نتناول جميعًا المزيد من السعرات الحرارية والدهون عند تناول الطعام خارج المنزل. وقد أوضحت الدراسات حقيقة هذا الأمر مرارًا وتكرارًا. وبالطبع، يعد هذا واقعًا حقيقيًا؛ لأن الأطعمة التي يتم اختيارها وتناولها خارج المنزل قد أثبت أنها تحتوي على نسب أعلى من الدهون والكوليسترول. ولكن، جدير بالذكر أن الأمر برمته يعتمد على اختيارك للأطعمة التي تتناولها خارج المنزل.

النصيحة الثالثة: تناول الكمية المناسبة من الطعام

تذكر عزيزي القارئ أنه أحيانًا ما يعتمد الشعور بأعراض الحموضة على الكمية المتناولة من الطعام وليس ماهية الطعام نفسه. فالمرء لا يستطيع تناول وجبة صغيرة الحجم خارج المنزل، وخاصة في الاحتفالات والمناسبات؛ فيلتهم كميات كبيرة من الطعام. ويرجع السبب في ذلك إلى أننا نتناول طعامًا لا نتناوله عادةً في الأوقات العادية. وغالبًا ما نبدأ بتناول العديد من الأطباق الجانبية (مثل الحساء والسلاطة والمشهيات) قبل تناولنا للأطباق الرئيسية التي طلبناها. كما أننا نستمتع بتناول الطعام غالبًا دون توقف حتى نشعر بالامتلاء الشديد والتخمة. ومن ثم، من المحتمل أن تكون مثل هذه النصيحة من أكثر النصائح صعوبة في اتباعها، ولكن ينبغي أن نؤكد أن النتائج ستكون مثمرة للغاية.



ملحوظة مهمة

تناول الطعام في القسم الذي يمنع فيه التدخين في المطعم

عليك أن تطلب تناول طعامك في القسم الذي يمنع فيه التدخين في المطعم وذلك لضمان الشعور بالراحة في أثناء تناول الطعام. وتذكر دائمًا أن دخان السجائر يزيد من تهيج بطانة المريء في أثناء الشهيق والزفير.

النصيحة الرابعة: تناول الطعام في وقت مبكر من الليل

يعد تناول الطعام في ساعة متأخرة من الليل بمثابة أكثر العوامل إثارة لآلام الحرقة في المعدة ليلاً لدى الكثير من الأشخاص. لذا، سنفرض أنك قد حجزت في أحد المطاعم الساعة السابعة مساءً، بالطبع ستبدأ بتناول بعض المشروبات عند جلوسك، ثم تطلب وجبة العشاء وتتناولها بالكامل وربما تدق الساعة التاسعة عندما تدفع الحساب وتغادر. ولكن، عليك أن تمنح نفسك فرصة تتراوح من ٣ - ٤ ساعات قبل الخلود إلى النوم وأعتقد أنك لن تصاب بالأرق مطلقًا من آلام الحرقة في المعدة. لذلك، يجب أن تضع في اعتبارك الوقت الذي تريد أن تخلد فيه إلى النوم، وتحدد من خلاله التوقيت المناسب لتناول العشاء ليلاً دون الشعور بأحد أعراض الحموضة. فمثلاً يمكنك أن تقوم بحجز العشاء في المطعم في الساعة الخامسة والنصف أو السادسة مساءً.

النصيحة الخامسة: قم بمضغ اللبان لوقت معين

من الممكن أن يكون مضغ اللبان لفترة قصيرة بعد تناول الطعام أحد سبل الوقاية من الشعور بحرقة في المعدة. لذا، قم بالاحتفاظ بعلبة لبان في حقيبتك (أو في سيارتك). كذلك، ربما تحتاج بعد تناول وجباتك في المطعم إلى أن تمضغ قطعة كبيرة من اللبان بدلاً من تناول كوب من القهوة أو طبق من الحلويات. (لمزيد من المعلومات عن أهمية مضغ اللبان كوسيلة للتخلص من آلام الحرقة في المعدة، انظر الفصل الثاني).

القواعد الخمس لتناول الأطعمة قليلة الدهون

سنفرض أنك كنت تقود سيارتك لساعات طويلة وشعرت أنك تتضور جوعًا، فقررت على الفور أن تتوقف عند أقرب منطقة يوجد فيها سلسلة لمطاعم الوجبات السريعة. وتتمثل أفضل

مزايا مطاعم الوجبات السريعة في أنك تعلم الوجبات التي يقدمها كل مطعم وتستطيع أن تختار ما يناسبك من بينها.

دعنا نفرض أنك كلفت للقيام ببعض المهام خارج مكتبك في الساعة التي تتناول فيها وجبة الغداء وأنه يتبقى فقط ١٥ دقيقة على موعد رجوعك إلى مكتبك. ترى أين يمكنك تناول وجبة في حدود ١٠ دقائق أو أقل سوى في مطاعم الوجبات السريعة؟ فمن الممكن أن تطلب إحدى الوجبات السريعة دون أن تنزل من سيارتك. وتعد هذه ميزة أخرى لتناول الوجبات السريعة؛ حيث إنها لا تستغرق الكثير من الوقت. كذلك، إن تناول هذه الوجبات السريعة لا يكلف الشخص كثيراً من الناحية المادية.

جدير بالذكر، لا يمثل تناول الوجبات السريعة في حد ذاته مشكلة إذا كنت مصاباً بالحموضة، ولكن الأمر يتعلق بالوجبة التي ستطلبها ومحتوياتها.

فمن المحتمل أن يتمثل التحدي الكبير لمرضى الحموضة الذين يتناولون طعامهم في المطاعم التي تقدم الوجبات السريعة في محاولة تجنب تناول الأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون. ونعرض فيما يلي لقواعد تناول الوجبات في المطاعم.

القاعدة الأولى: اعرف كيف تحد من إجمالي الدهون

ابدأ دائماً بطلب ساندويتشات أو أطباق رئيسية تشتمل على حوالي ٣٥٪ سعرات حرارية من الدهون أو أقل من ذلك. ومن المرجح أن تصل إلى هذا المقدار من السعرات الحرارية عن طريق الآتي:

- تناول ساندويتشات الدجاج المشوي بدلاً من الدجاج المقلي.
- تجنب تناول قطع البرجر كبيرة الحجم وكذلك الحجم الأكبر من ساندويتشات البرجر.
- اتبع القاعدتين الثالثة والرابعة التاليتين وقلل من تناول الكريمة، وأضف تتبيلة السلاطة التي تفضلها وتناسبك.
- اطلب كمية قليلة وليست كبيرة من البطاطس المحمرة وغيرها من الأطباق الجانبية.
- اطلب الأحجام الأصغر من ساندويتشات البرجر بدلاً من الأحجام الكبيرة؛ لأن كل قطعة من البرجر توضع في رغيف أصغر حجماً من الخبز المستدير ويتم تقديمها مع الكاتشاب والمسطردة بدلاً من المايونيز وغيره من أنواع الصوص الغنية بالدهون.

القاعدة الثانية: قم بإحضار الخضراوات والفاكهة معك

تأمل الأطعمة التي يتم تقديمها في مطاعم الوجبات السريعة، وضع في اعتبارك العناصر الأساسية الثلاث للسعرات الحرارية، ألا وهي: الدهون والبروتين والكربوهيدرات.

كذلك، تأمل أنواع الطعام الرئيسية (مثل منتجات الألبان والخبز والفاكهة والخضراوات وغيرها من الأنواع الأخرى)، ثم اسأل نفسك عن العنصر الناقص من بين كل تلك العناصر. وستتوصل إن آجلاً أو عاجلاً لهذا العنصر وتلاحظ أن معظم الوجبات التي تقدم في مطاعم الوجبات السريعة تفتقر بشدة لأي من أنواع الفاكهة والخضراوات.

إذا كنت سعيد الحظ، فإن بعض سلاسل المطاعم تقوم بتقديم عصير البرتقال أو تسمح لك بإعداد سلاطة الخضراوات من المكونات التي تختارها. أما إذا لم يكن هناك فرصة لذلك، فعليك أن تحضر معك السلاطة. وقد تصاب عزيزي القارئ بالدهشة من فكرة إحضار الخضراوات والفاكهة معك عند ذهابك للمطعم، فذلك الأمر يحتاج لبعض الوقت حتى تعتاد عليه. ولكن، لا تقلق فمثل هذا الأمر سيصبح أكثر سهولة مع الوقت، وبعد فترة ستجد أن من حولك بدءوا يحاكونك. فبمجرد أن تبدأ إحضار الخضراوات والفاكهة معك أينما ذهبت، ربما تجد من يفعل الأمر مثلك، سواء زملاؤك في العمل أو أفراد أسرتك.

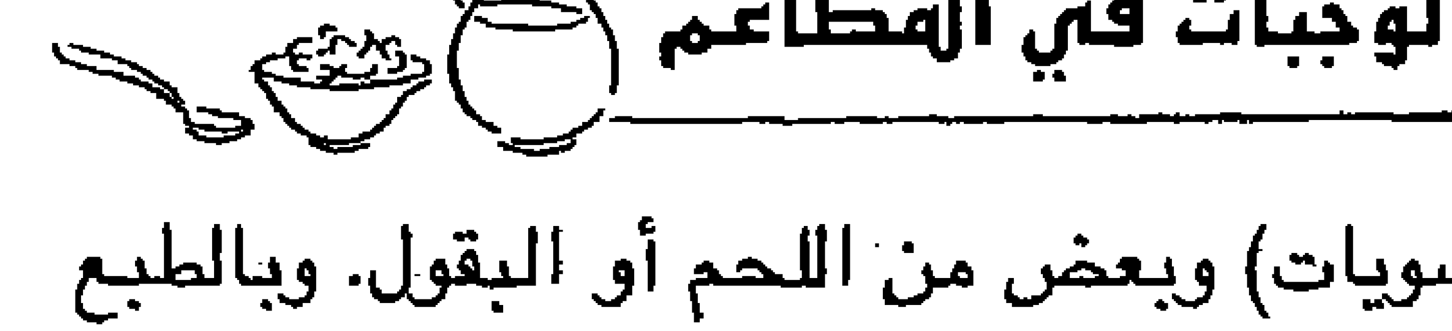
لا تسبب الخضراوات والفاكهة (إلا إذا كانت من أنواع الموالح أو الطماطم) بصفة عامة أية مشكلات للأفراد المصابين بالحموضة. فإذا كانت وجبتك تحتوي على خضراوات وفاكهة، فإنك من غير المحتمل أن تكثر من تناول الأنواع الأخرى من الأطعمة المتضمنة في الوجبات السريعة التي تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والدهون والتي من الممكن أن تتسبب في إثارة أي من أعراض الحموضة. لذا، فإن الأمر يستحق منك المحاولة والتعود على ممارسته فعلياً.

التدريب الأول

فلنفترض أنك قد طلبت ساندويتش صدور دجاج من أحد المطاعم التي تقدم الوجبات السريعة مع السلاطة (مع استخدام ٢ ملعقة مائدة من أنواع التتبيلات المحتوية على كمية قليلة من السعرات الحرارية). وفي هذه الحالة، ما ينقصك حقًا في هذه الوجبة هي الفاكهة. ويمكنك إما أن تحضر ثمرة فاكهة معك (مثل الموز أو التفاح أو الخوخ أو غيرها من أنواع الفاكهة) أو تشتري زجاجة تحتوي على عصير مركز أو ثمرة فاكهة من أحد الأسواق الموجودة في طريقك أو يمكنك إحضارها معك من المنزل.

التدريب الثاني

علاوة عما سبق، يمكننا أن نفترض أيضًا أنك كنت تقود سيارتك ووقفت في إشارة المرور للعديد من الساعات. ومن ثم، من البديهي أن تشعر بالتعب والإحباط والجوع. وفي تلك الأثناء، لمحت إحدى علامات مطاعم الوجبات السريعة. يمكنك أن تذهب وتطلب منه إحضار



ساندويتش صغير أو كبير يتألف من خبز (أي نشويات) وبعض من اللحم أو البقول. وبالطبع سيتبقى لك أن تطلب بعض الخضراوات والفاكهة التي تتمثل في بعض شرائح الجزر والتفاح إلى جانب الوجبة.

لكن، تذكر عزيزي القارئ أن تطلب البيتزا التي تعلوها طبقة من الخضراوات (على أن تتغاضى عن البيتزا التي تعلوها طبقة من أنواع سجق البيبروني الدسم وجميع أنواع السجق المتبل والمملح).

القاعدة الثالثة: قم بتتبيل السلاطة بنفسك

ربما تحتاج إلى أن تذهب لتناول الطعام خارج المنزل ومعك بعض التتبيلات المختلفة التي يمكنك أن تضيفها إلى الطعام. فإذا كان مطعم الوجبات السريعة لا يقدم تتبيلة سلاطة تحتوي على عدد قليل من السعرات الحرارية، فإنه لا يزال لديك الخيارات الآتية:

- يمكن أن تحضر معك من المنزل بضع ملاعق مائدة من تتبيلة سلاطة تحتوي على عدد قليل من السعرات الحرارية في علبة صغيرة.
- يمكن أن تحضر معك زجاجة من التتبيلة التي تفضلها إلى مكتبك وتحتفظ بها في الثلاجة، إذا كنت تتناول مثل هذه الوجبات السريعة عند رجوعك إلى عملك.

القاعدة الرابعة: قلل من نسبة الكريمة في طعامك

(يمكنك أن تختار بدلاً منها أنواعاً أخرى من التتبيلات والبهارات.) فدائمًا ما تشتمل العديد من الساندويتشات في مطاعم الوجبات السريعة على المايونيز وأنواع الصوص التي يدخل في إعدادها المايونيز مثل صوص التارتار. ومن الممكن أن تزيد هذه الأنواع من الصوص من عدد السعرات الحرارية وكمية الدهون إلى حد كبير. لذا، يمكنك أن تقوم بإضافة القليل من صوص الشواء أو القليل من الكاتشاب أو المسطردة في الساندويتشات بدلاً من هذه الأنواع من الصوص. كما يمكنك أن تقلل من كمية الدهون إلى مقدار النصف وذلك بتناول شرائح السمك الفيليه دون إضافة صوص التارتار.

لا تتردد في أن تطلب الساندويتشات دون إضافة المايونيز أو غيرها من أنواع الصوص. ويمكنك أن تحاول إزالة هذا الصوص، قدر الإمكان، من على الخبز.

ومن الأفضل أن تخطر تلك المطاعم بضرورة إضافة أي من أنواع التتبيلات والبهارات الأخرى إلى الساندويتشات بدلاً من المايونيز. فهذا سوف يسهل عليهم هذه المهمة؛ حيث إنهم دائمًا ما يضيفون أيًا من التتبيلات إلى الخبز. فمن المفضل أن تطلب على سبيل المثال ساندويتش صدور الدجاج الفيليه مع إضافة الكاتشاب والخس والطماطم بدلاً من المايونيز والخس والطماطم.

القاعدة الخامسة: يجب التقليل من تناول الطعام خارج المنزل

لقد اعتاد الكثير من الأشخاص في مرحلة الطفولة أن يذهبوا لتناول الطعام خارج المنزل عند الاحتفال بعيد ميلاد أحد الأشخاص أو غيرها من المناسبات السعيدة. ولكن اليوم، أصبح الناس يداومون بشكل يومي تقريبًا على الذهاب لتناول الطعام خارج المنزل، نظرًا لإيقاع الحياة السريع.

ولكن، ما الحد المناسب لتناول الوجبات السريعة؟ فبعض العائلات تفضل الذهاب إلى تناول الطعام خارج المنزل مرة واحدة في الأسبوع، على أن تقوم باختيار الأطعمة الصحية وهذا لا يعني بكل تأكيد أن الوجبات المُقدمة في المطاعم ليست جيدة. فيبقى أن تعلم أن الطعام الذي يتم إعداده في المنزل صحي عن وجبات المطاعم، علاوة على أنك تتناول طعامك في ظل مناخ أسري مريح للأعصاب.

إذا وضعت الشعور بالراحة على رأس أولوياتك (وكذلك التكاليف وحالتك المادية)، فإنك سوف تتجاهل تناول الطعام خارج المنزل. ولن يشجع ذلك فحسب على اتباع ريجيم يحتوي على القليل من الفاكهة والخضراوات والألياف والمواد الكيميائية النباتية ناهيك عن كمية السعرات الحرارية الزائدة المكتسبة وغيرها من الدهون والسكريات وإنما سيعمل على جعل الطعام السريع المتناول طعامًا عاديًا لكي لا نعتبره طعامًا خاصًا بعد الآن.

المزيد من المعلومات عن الطعام السريع

بجانب أنك تتناول طعامًا غنيًا بالدهون، ثمة العديد من المعلومات الأخرى التي يمكن أن تعرفها عن الطعام السريع الذي يتم تناوله في المطاعم. فمن الممكن أن يتسبب تناولك للطعام خارج المنزل في شعورك ببعض الأعراض المرضية للحموضة.

- بالطبع إذا كنا نطلق عليه طعامًا سريعًا، فنحن نتناوله أيضًا بسرعة. ومن المعروف أن تناول الطعام ببطء يساهم في ابتلاع الطعام بهدوء. كما أنك إذا ما تناولت طعامك ببطء، فإنك سوف تتجنب أيضًا الأكل بشراهة. فلا بد أن تعطي معدتك وقتًا لتعطي إشاراتها للمخ أنها على وشك الامتلاء. فإذا ما قمت بتناول طعامك في خمس دقائق أو أقل من ذلك، فإنك لن تقوم بإعطاء معدتك وقتًا لكي ترسل إشاراتها للمخ.
- يقتصر تقديم المشروبات في سلاسل المطاعم على المشروبات الغازية والقهوة واللبن. وثمة مشروبات أخرى من الممكن طلب تناولها مثل عصير البرتقال الذي يعد من أكثر المشروبات احتواءً على نسبة أحماض ولن يكون بالشيء المفيد بالنسبة لك إذا كنت مصابًا بالحموضة. كما أنه من الممكن أن يساهم الكالسيوم الموجود في اللبن في



تنشيط المعدة لإطلاق أحماضها الموجودة بها. لذا، لن يكون اللبن أيضًا بالشيء المفيد بالنسبة لك. ومن ثم، يمكنك أن تطلب ماءً مثلجًا الذي سيفيدك كثيراً.

- ثمة العديد من المعلومات الأخرى المتعلقة بتناول الطعام السريع وخاصة فيما يتعلق بطلب الأحجام الكبيرة من الأطعمة المختلفة. ولكن من البديهي أن يساهم تناول الطعام السريع في طلب الأحجام الصغيرة من الوجبات. لذا، ينصح بطلب ساندويتش صغير من البرجر مع إضافة القليل من الكاتشاب والمسطردة - مع تجنب المايونيز - بجانب القليل من البطاطس المحمرة وأحد المشروبات. وإذا ما رغبت في تناول أحد المشروبات الممزوجة بالشوكولاته، فإن الكثير من المطاعم تقدم هذه الأنواع من المشروبات وبحجم صغير أيضًا بدلاً من غيرها من المشروبات التي تضر بمرضى الحموضة.

مرضى الحموضة والتغلب على متاعب السفر

إذا كنت مصابًا بالحموضة وكثير السفر من أجل إنجاز عمل أو حتى من أجل المتعة، فإن السفر بالنسبة لك سوف يكون من أصعب الأوقات التي قد تمر بها. فقد تصاب بأي من أعراض الحموضة في أي وقت وتشعر بأنك لست على ما يرام.

ويرجع أول أسباب الإصابة بأعراض الحموضة في أوقات السفر إلى أنك لا تحصل على قسط وفير من النوم والراحة. وغالبًا ما يكون السرير مسطحًا وعلى مستوى واحد وليس كسريرك الخاص المريح الذي قمت بإعداده خصيصًا لتجنب الإصابة بأعراض الحموضة في أثناء النوم.

كما أنك تتناول طعامك دون حساب غير مبالٍ باتباع القواعد الصحية الخاصة بحالتك. فقد تبدأ بتناول بعض الأطعمة التي لا تتناولها عادةً كمشهيات. كما أنك في الوقت نفسه ربما تتناول طعام الإفطار والغداء والعشاء في المطاعم، مما يصعب عليك اتباع النصائح الغذائية الوقائية العشر.

لن يكون أمامك خيار سوى أن تتبع الأسلوب نفسه الذي ينهجه زملاؤك في العمل وتتناول وجبات متأخرة ليلاً، إلا إذا كنت ترغب في تناول طعامك بمفردك. فبالطبع إذا كنت مسافراً من أجل إنجاز عمل، فإن عشاء العمل يكون غالبًا في ساعة متأخرة من الليل، ثم يخلد الجميع إلى النوم فور الرجوع إلى الفندق ليواصلوا أعمالهم في صباح اليوم التالي.

لا شك أن السفر عادةً ما يعرض الشخص لبعض الضغوط ويمثل عبئًا عليه. فعندما تتأخر الطائرة يلقي الشخص بكل الإرشادات الخاصة بالنظم الغذائية ومستوى الراحة خلف

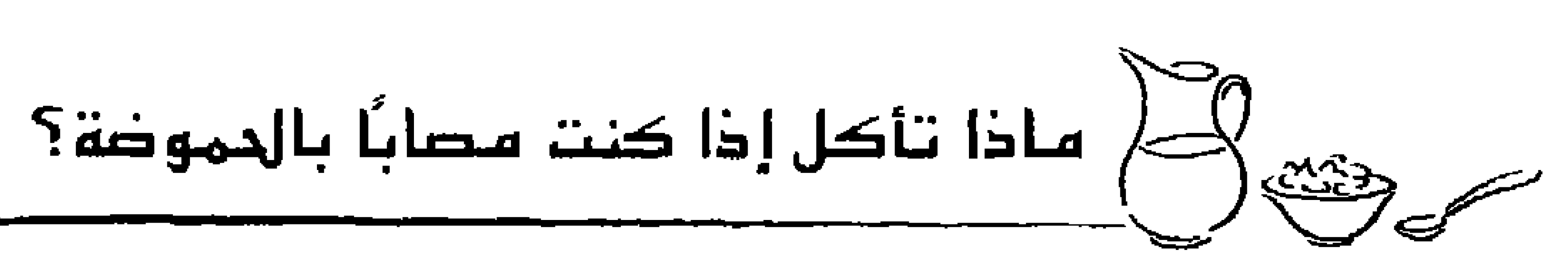


ظهره. كما ينتظر الشخص في المطار ويخضع لهذا الروتين القاتل، وما أن ينتهي من هذا حتى يجد نفسه قد غرق في دوامة من الأعمال. لذا، فإن السفر يشكل ضغطًا على الشخص العادي، فما بالنا إذا كان مريضًا بالحموضة أيضًا؟!

ومن ثم، للتغلب على متاعب السفر وخاصة إذا كنت مصابًا بالحموضة، حاول أن تبذل قصارى جهدك لاتباع النصائح الغذائية الوقائية العشر المذكورة في الفصل الثالث. بالإضافة إلى ذلك، احمل معك دائمًا بعض الأدوية الفعالة عند السفر تحسبًا لحدوث أي متاعب في أثناء السفر.

الفهرس





الغـذاء الطبي

ماذا تأكل إذا كنت مصابًا بالحموضة؟

Tell Me What to Eat If I Have Acid Reflux

يعاني الكثير من الأشخاص حول العالم من مرض الحموضة وأعراضه المتمثلة في الشعور بحرقان في المعدة. ويعد هذا الشعور من أكثر الأعراض التي يتعرض لها المصاب بمرض الحموضة. ومن الجدير بالذكر أن هذا المرض يعرف أيضًا باسم مرض الارتجاع المعدي المريئي. ويتناول الكتاب العلاقة القائمة بين الغذاء والحموضة في محاولة منا للتغلب على الحالة المرضية التي يتعرض لها مريض الحموضة والتي من الممكن أن تسبب خطرًا على حياته بمرور الوقت.

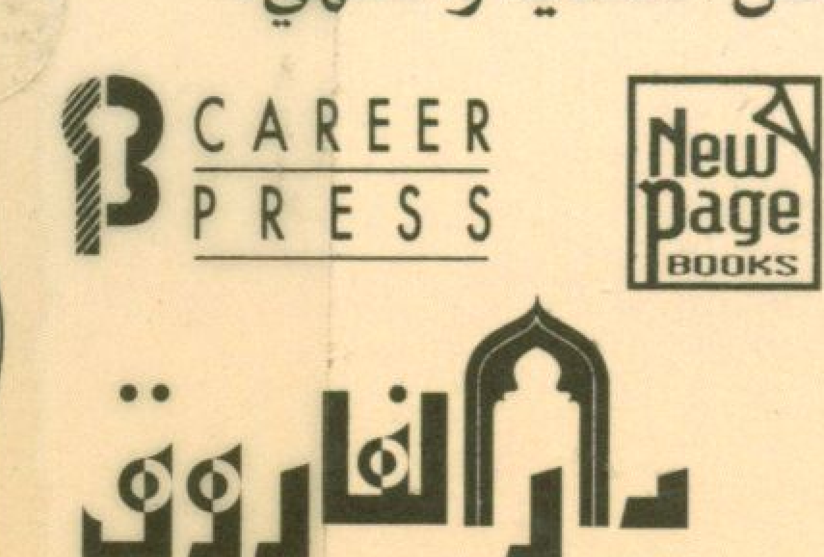
يقدم الكتاب شرحًا مبسطًا للمصطلحات الصعبة التي يستخدمها الأطباء. ويعرض الكتاب كذلك أجوبة للعديد من التساؤلات التي يود المريض طرحها على أخصائي تغذية. بالإضافة إلى ذلك، فإن الكتاب يلقي الضوء على المشكلات الصحية التي يعاني منها مريض الحموضة.

سيتمكن قراء هذا الكتاب من الحصول على شرح مفصل ومبسط لمعرفة كيفية بدء الإصابة بمرض الحموضة، وذلك بناءً على أحدث المعلومات الطبية الواردة. وسيتعرف القراء بصورة أفضل على مرض الحموضة وأهم الخيارات الأساسية المتاحة للعلاج، والمتمثلة في: تناول الأدوية أو إجراء عملية جراحية أو العمل على تغيير أسلوب حياة الشخص. ومن الجدير بالذكر أن معظم أجزاء الكتاب تتناول الخيار المتعلق بتغيير أسلوب حياة الأشخاص ونظم الغذاء المتاحة للتغلب على الحموضة. والسبب في ذلك يرجع لكفاءة هذا الخيار إلى جانب كونه ذا مفعول طويل مقارنة بخيار التدخل الجراحي وخيار تناول الأدوية.

كذلك، يشتمل هذا المرجع المتكامل على العشرات من وصفات الطعام الصحية والعملية بل واللذيذة أيضًا بجانب تلك البدائل المقدمة لك عوضًا عن الأطعمة المفضلة لديك والمحتوية على مقدار كبير من التوابل والدهون. وتركز تلك الوصفات على الأطعمة التي تقلل من التوتر العضلي الذي يصيب العضلة العاصرة السفلية للمريء والتي تزيد بدورها من الشعور بأعراض الحموضة. وسوف يتم إسداء النصيحة إليك - عزيزي القارئ - بخصوص كيفية اختيار الأطعمة المناسبة من السوبر ماركت وغيرها من المحال التجارية وكذلك كيفية اختيار الأطعمة المناسبة عند تناول وجباتك في المطاعم أو خارج المنزل.

نبذة عن المؤلف:

"إيلين ماجي" مؤلفة لعمود يومي شهير في إحدى الجرائد، كما أنها ضيفة دائمة في ... التليفزيونية الشهيرة. قامت "إيلين" كذلك بتأليف عشرة كتب عن التغذية والطهي.



CAREER PRESS
New Page BOOKS
دار الفاروق





8 28036 50409 1
6 223002 585151

زوروا موقعنا http://www.darelfarouk.com.eg
للشراء عبر الإنترنت http://darelfarouk.sindbadmall.com

